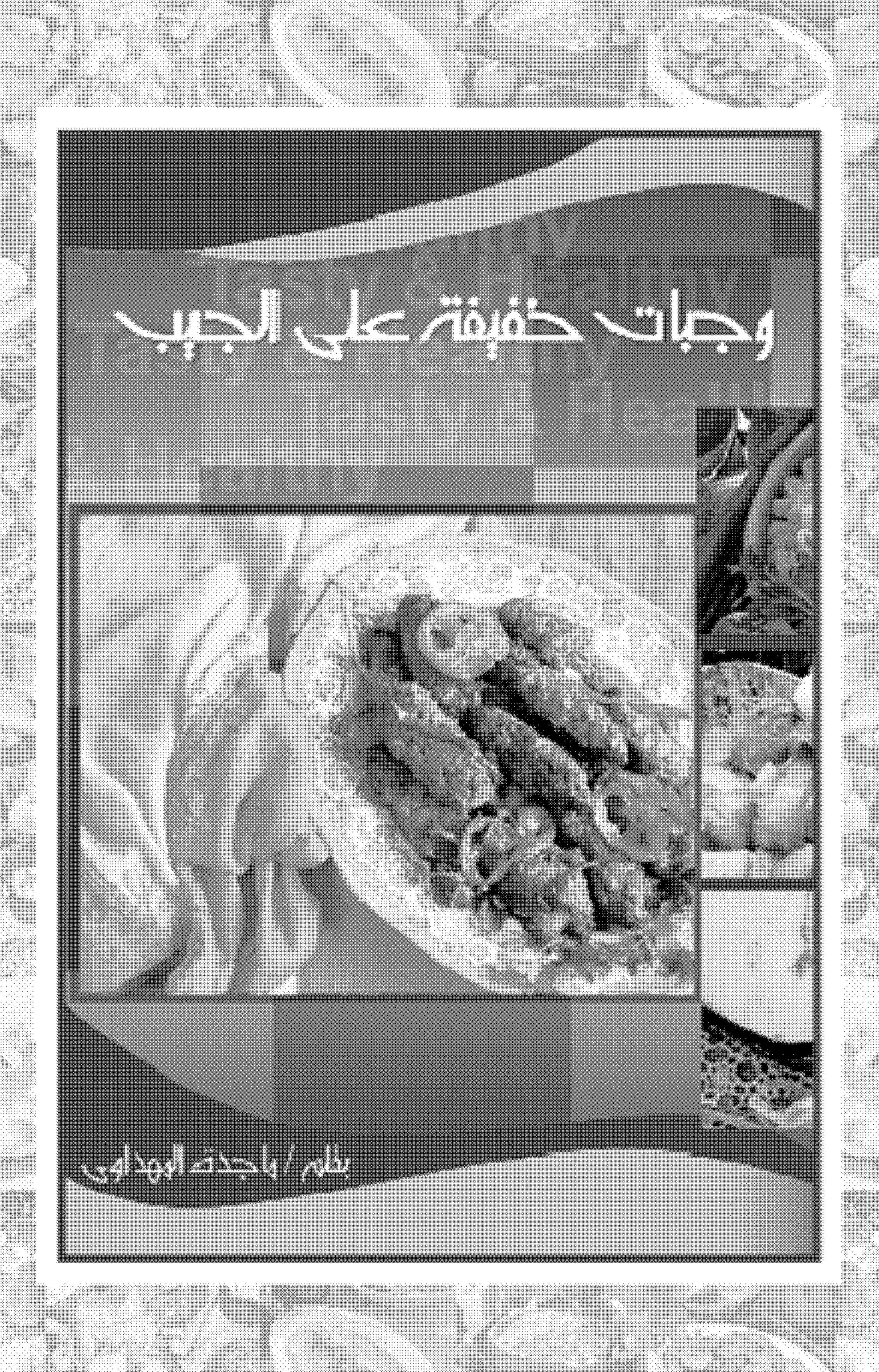
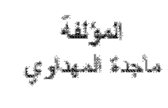

وجبات خفيفة على الجيب
بقلم / ماجدة الهداوى



المؤلفة
ماجدة المهداوي

أعداد الأكلات
ماجدة المهداوي

تصوير وتنسيق الأطباق
أ.د. محمد رجب

الناشر
المؤلفة
ت: 0123330464(2)+

البريد الإلكتروني
matbakh-gadety@hotmail.com

تنفيذ
مطبعة man press

رقم الإيداع بدار الكتب
2005/11753
ISBN:977-17-2327-8

مقدمـــة :

تستطيع ربة المنزل تجهيز وجبات شهية لأفراد أسرتها بالأستعانة بهذا الكتاب مع ملاحظة وجود مواد أساسية تستخدم في صنع هذه الوجبات على أن يتم تجهيز هذه المواد بواسطة ربة المنزل بنفسها و ذلك عوضاً عن التركيبات الجاهزة والتي يدخل في صنعها وحفظها مواد ضارة بالإنسان على المدى الطويل من الاستعمال ولذلك كان لابد من توضيح طرق عمل البهريز الذى يستخدم في عمل الوجبات الأساسية كما يستخدم في عمل الأنواع المختلفة من الحساء وبذلك يمكن عمل معظم الوجبات بأستخدام البهريز بدل من اللحوم أو الدواجن والحصول على وجبات شهية ذات طعم وفائدة كبيرة بأقل تكلفة.

المؤلفة

بعض النصائح لتقليل التكلفة :

1. تجنب شراء الخضراوات فى أول ظهورها (البشاير) حيث تعتبر غالية الثمن.

2. شراء كمية من الخضروات في منتصف الموسم حيث يقل سعرها وتتحسن جودتها مع حفظها في الديب فريزر أو تجفيفها لأستخدمها بقية العام.

3. شراء كمية من الثوم الأخضر (في بدية الموسم) حيث يكون قليل السعر وفرمها مع إضافة قليل من الملح وحفظها في برطمانات زجاجية في الديب فريزر (ويلاحظ فرم الثوم كاملاً بالقشرة الخارجية حيث تكون مازالت لينة مما يزيد من كمية الثوم المفرى المستخدم.

4. الأحتفاظ بكمية كافية من البهريز الناتج من سلق اللحوم أو الدجاج لأستخدامها في طهى الخضروات بدلاً من الماء لزيادة القيمة الغذائية.

5. استخدام اللحم المفروم في إعداد الأصناف العديدة مثل صوانى المكرونة بالبشاميل والمسقعة والبطاطس البيورية بالأضافة إلى عمل أنواع الكفتة المختلفة أو عمل طبق البيض بالصباح...إلخ

6. استخدام المواسير فى عمل الأصناف المختلفة مثل حساء الخضروات بالمواسير والفريك والبامية والقلقاس.

7. استخدام بواقى الدجاج المسلوق فى عمل أصناف مختلفة مثل كفتة الدجاج والتجريسكو أو إضافتها إلى المكرونة المسلوقة والخضروات الطازجة لعمل سلطة الدجاج، كما يمكن حشو بعض السندوتشات بعد دهنها بالمايونيز وإضافة الخس المقطع لها.

8. استخدام بواقى الأسماك وقشرة الجمبرى في عمل بهريز يضاف إلى حساء السمك أو يستخدم في عمل كشك السمك والجمبرى.

9. إضافة قليل من البطاطس المسلوق والبصل والبقدونس والنعناع

لبواقى السمك المطهو بعض تقصيصة وعمل كفتة السمك وقليها بعد تغطيتها بالبيض والبقسماط.

10. الاستعانة بأنواع البقول المختلفة والمتوفره واستخدامها كبروتين نبتي عوضاً عن البروتين الحيواني مثل الفول المدمس وتقديمة بأشكال مختلفة فى كل مرة (بالزيت والليمون - بالثوم - بالسمن - بالطماطم والفلفل - بالطحينه... الخ). وكذلك العدس الأصفر لعمل الحساء والكشري وفته العدس بالإضافة إلي الفول النابت وطهيه بطرق مختلفة لعمل الحساء والفتة والملوخية والكشك والفريك والعدس ابوجبه...

11. استخدام بواقي أطعمة اليوم السابق مع إضافة طبق من البطاطس المحمر أو طبق سلطة باذنجان رومى بالخل والثوم بالإضافة إلى بعض السلطات مثل سلطة البطاطس أو البنجر لزيادة كمية الطعام وفائدته.

12. استخدام بواقي الأرز المطهو بعد إضافة القليل من البازلاء والجزر المطبوخ وتغطيتها بالبشاميل لعمل طبق جديد .

13. استخدام عروق الكرنب والقرنبيط بعد سلقها وتقعها فى الماء والخل والشطه لعمل طبق مخلل مفيد وفاتح للشهية.

14. استخدام البطاطا المسلوقة في عمل صينية البطاطا بالبشاميل بدلاً من قرع العسل غالى الثمن.

15. عمل السجق والبسطرمة في المنزل بالطريقة التقليدية ضمناً للنظافة والتوفير المادي.

16. في حالة تبقي بعض ثمار الفاكهة مثل البرتقال والموز والجوافة والعنب والشمام والبطيخ يمكن عمل طبق فروت سلاط بتقطيعها مكعبات صغيرة مع إضافة بعض عصير البرتقال أو الجوافة مثلاً.

17. الاحتفاظ ببواقي العيش الإفرنجي في الفريزر وتقطيعها

مكعبات وتحميرها في الفرن بعد إضافة قليل من السمن أو الزيت وتقديمها إلي جانب أنواع الحساء المختلفة أو تحميصه في الفرن وطحنه في الكبة واستخدامه في عمل البانيه.

18. الاستغناء عن إضافة اللحم المفروم لخلط المحشى والاستعاضة عنها بزيادة كمية الطماطم والبصل والخضرة والتوابل لأعطائها النكهة المطلوبة.

19. عمل المربات المختلفة بنفسك بأستخدام فاكهة الموسم المتوفرة مثل الفراولة والمشمش والنارنج والبرتقال والأحتفاظ بها للأستخدام على مدار العام.

طريقة عمل البهريز

يستخدم البهريز كأساس لعمل أنواع الحساء المختلفة أو يستخدم فى عمليات الطهى بدلاً من إضافة الماء فقط مما يزيد من فائدة الإغذية المطهية ويحسن مذاقها. ويمكن عمل البهريز من بقايا عظم الدجاج المخلى مثلاً أو من عظم اللحوم والمواسير وكوارع الضانى والبتلو أو حتى من العصاعيص والحصول على البهريز ينقع العظم المستخدم فى الماء البارد أولاً لمدة 4/1 ساعة ثم يصفى ويغطى بالماء البارد ويرفع على النار مع إضافة قليل من الملح ويترك ليغلى.

ينزع الريم الذى يظهر على وجه الحلة أولا بأول باستخدام ملعقة كبيرة ثم تخفض النار ويغطى الإناء نصف تغطية لتجنب فوران الماء للخارج وتترك لمدة حوالى من 3 إلى 4 ساعات ويضاف على البهريز البصل والمستكة والحبهان وورق اللاورا وحزمة من خضار البهريز المكون من الكرفس والكرات والجزر الذى يعطى اللون الرائق والذهبى للبهريز.

ويفضل إستخدام حبات الفلفل الأسود فى حالتها الصحيحة.

وللحصول على بهريز جيد يستخدم الماء البارد عند بدء التسوية ويلاحظ أن يكون ملح البهريز قليلا حتى نتجنب مزيد من الملح فى الأصناف التى يضاف إليها.

يصفى البهريز باستخدام مصفاه وقطعة قماش نظيفة حتى نتخلص من البقايا الرفيعة ويعبأ ويحفظ فى الثلاجة ويستعمل خلال 4 أيام من صنعه او يحفظ فى الفريزر لمده شهر تقريبا.

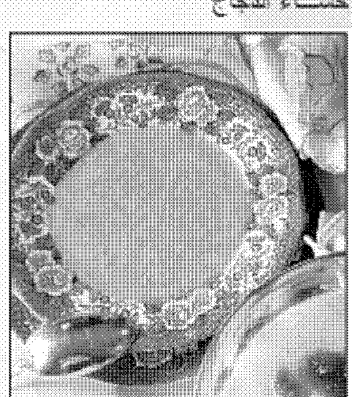
الوجبة الأولى

(تكفى 4 أفراد)

- حساء الدجاج
- دجـــاج محمـــر
- الكـشـك
- أرز أبيض بالكبـد والكـلاوى



حســـــاء الدجاج

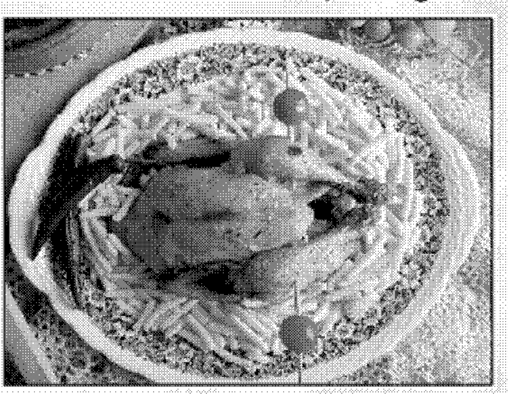


المقادير :
1 دجاجة متوسطة – 1 لتر ماء
ملح – فلفل – مستكة – حبهان – ورق اللاورا
بصلة – خضار البهريز (جزره– قطعه كرفس –كرات)

الطريقة :

1. تغسل الدجاجة جيداً ويراعى نزع الدم المجمد من داخل الدجاجة والملاصق لعظم الظهر.
2. يغلى الماء ثم تكتف الدجاجة وتوضع في الماء مع البصلة وخضار البهريز.
3. ينزع الريم ثم تضاف المستكة والحبهان وورق اللاورا والفلفل الأسود.
4. يغرز صدر الفرخة بطرف سكينة حتى تتخلص من الدم المجاور للعظم.
5. تترك على النار لمدة 1/2 ساعة ثم يضاف الملح وتصفى وتقدم.

دجـــــاج محمـــــر

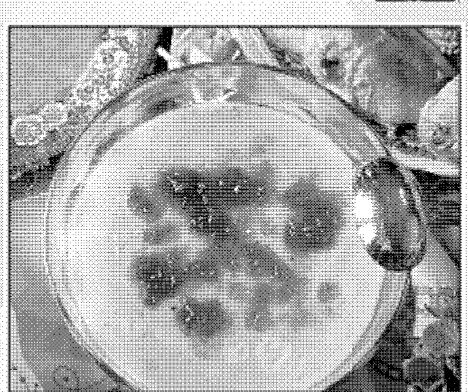


المقادير :
دجاجة متوسطة حوالي 1/2 1 كيلو جرام
2 ملعقة سمن – بصلة – 1/2 لتر ماء
ملح – فلفل – مستكة – حبهان – ورق لاورا

الطريقة :

1. تنظف الدجاجة وتكتف ثم تقدح ملعقة سمن وتحمر فيها البصلة الصحيحة قليلاً ثم يضاف 2 فص مستكة وقليل من الفلفل الأسود ثم تضاف الدجاجة وتقلب قليلاً على النار حتى تصير لونها وردى.
2. يضاف الماء وتترك لتغلى مع إضافة الحبهان وورق اللاورا.
3. تترك على النار حتى تمام التسوية حوالي 2/1 ساعة، ثم تترك لمدة خمس دقائق في الحساء الساخن بعيداً عن النار.
4. تتشل الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل.
5. تقدح السمن وتحمر الدجاجة فيه على نار حامية من جميع الجهات حتى يصير لونها أحمر وتقدم. أو تتبل وتدهن بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها.

الكشك



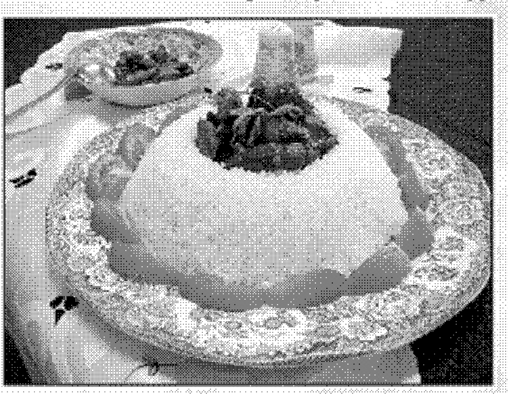
المقادير :

1/2 كوب دقيق - 1 كوب زبادى - 1 كوب لبن
2 كوب مرقة دجاج - 2 ملعقة زيت ذرة
2 فص ثوم - بصلة مبشورة - ملح وشطة

الطريقة :

1. تعجن الزبادى والدقيق ويضاف إليها اللبن مع التقليب ثم تصفى وتغطى وتترك لمدة ساعة تقريباً.
2. تفرم البصلة وتحمر في الزيت قليلاً حتى يصفر لونها ثم ترفع من على النار مع التقليب حتى يصير لونها ذهبي.
3. تغلى مرقة الدجاج ويضاف إليها الثوم المفرى مع قليل من الملح وتترك لتغلى لمدة 5 دقائق.
4. يضاف الزبادى مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام الكشك.
5. يغرف الكشك في سلطانية كبيرة ويجمل الوجه بالبصل المحمر والزيت المتبقى من التحمير ويقدم دافئاً.

أرز أبيض بالكبد والكلاوى



المقادير :

2 كوب أرز - 2 ملعقة سمن
1/4 كيلو كبد وكلاوى
ملح - فلفل - 2 كوب مرقة

الطريقة :

1. تقطع الكبد والكلاوى قطعا صغيرة وتحمر فى السمن وتتبل بالملح والفلفل وتترك على النار قليلاً حتى تمام التسوية على نار هادئة (سوتيه).
2. يسيح السمن ويقلب به الأرز قليلاً حتى يصفر لونه.
3. تضاف المرقة وتترك حتى تغلى ويضاف إليها قليل من الملح، ويترك الأرز يغلى حتى يتشرب ثم يوضع على نارهادئة حتى تمام التسوية (حوالى 2/1 ساعه).
4. يغرف الأرز فى طبق ويجمل الوجه بالكبد والكلاوى المحمرة ويقدم.

الوجبة الثانية

(تكفى 4 أفراد)

- حســـــاء الطماطـــم
- فطائر بالعصاج
- كفتـــة داوود باشـــا
- أرز أبيض



حســاء الطماطــم



المقادير :

1/2 كيلو طماطم حمراء - 1/4 كيلو بصل
1 لتر بيريز - 1 ملعقة سمن
4 ملاعق كريمة لباني طازجة
ملح - فلفل - مستكة

الطريقة :

1. تقطع الطماطم 4 اجزاء وكذلك البصل وتغطى البيريز وترفع على النار لمدة 1/4 ساعة ثم تصفى.
2. يقدح السمن ويضاف إليه المستكة وقليل من الفلفل الأسود ثم تضاف الطماطم المصفاه وقليل من الملح ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق.
(ويمكن إضافة قليل من البيريز حسب الحاجة).
3. تضاف الكريمة الطازجة ويقدم الحساء مع مكعبات الخبز المحمر.

فطائر بالعصاج



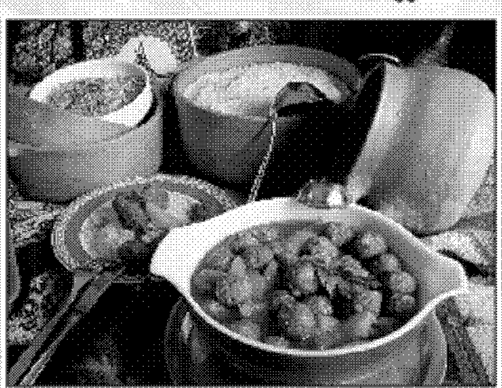
المقادير :

3 اكواب دقيق - 3 بيضات - 2 ملعقه كبيره سمن
2/1 ملعقه ملح - كوب ماء دافىء للعجن
2 ملعقه زيت دره - 4/1 كيلو لحم محمص

الطريقة :

1. ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح الزيت والسمن ويفرك باطراف الاصابع حتى يتشرب.
2. يرب البيض ويضاف الي الخليط السابق ثم يضاف الماء ويعجن جيدا ويلت حتى تصير العجينه متماسكه وصالحه للفرد.
3. تقطع العجينه قطعا متساويه في حجم البيضه وتفرد بالنشابه على شكل مستطيل.
4. توضع ملعقه كبيره من العصاج في منتصف المستطيل وتفرد قليلا ثم تطوى الحروف لتشكل مستطيلا صغيرا.
5. يدهن الوجه بقليل من السمن بواسطه فرشاه ويرص في صينيه.
6. يخبز في فرن متوسط الحراره لمده2/1 ساعه حتى يحمر الوجه.

كفتـــة داوود باشـــا



المقادير :

1 كيلو لحم أحمر مفروم – كوب عصير طماطم
بصلة – 2 فص ثوم – كوب مرقة لحم
ملح – فلفل – بهار لحم – جوزة الطيب – 2 ملعقة سمن

الطريقة :

1. تفرم البصلة وتضاف على اللحم وتتبل بالملح و الفلفل و البهار وجوزة الطيب المطحون وتشكل على هيئة كور مستديرة صغيرة الحجم.
2. يسيح السمن وتوضع به الكفتة وتتطق من وقت لآخر حتى تحمر قليلاً وترفع من السمن.
3. يفرم الثوم ويحمر في السمن المتبقى ثم يضاف له عصير الطماطم ويتبل بقليل من الملح و الفلفل ويترك حتى يتسبك.
4. تضاف المرقة وتترك لتغلى ثم تضاف الكفتة وتترك لتغلى قليلاً ثم توضع على نار هادئة حتى تتسبك وتقدم.

أرز أبيض



المقادير :

2 كوب أرز
ملعقة سمن
2 كوب ماء
ملعقة صغيرة ملح

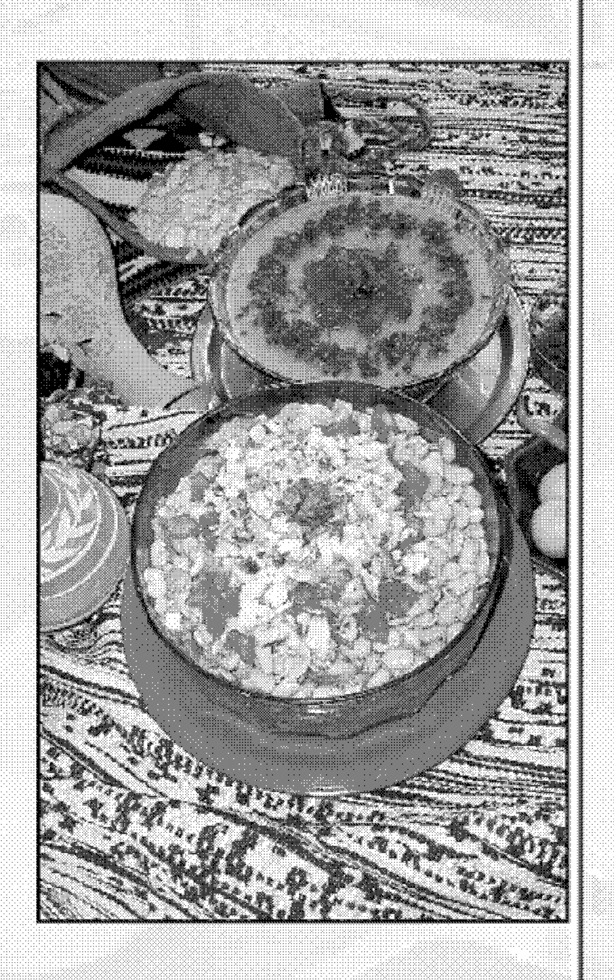
الطريقة :

1. يقدح السمن ثم يضاف إليه الما ، والملح ويترك حتى يغلى.
2. ينقى الأرز ويغسل ثم يضاف إلى الماء عند الغلى ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدأ النار ويترك لمدة 10 دقائق حتى تمام التسوية ويقدم.

الوجبة الثالثة

(تكفى 4 أفراد)

* حســــاء الفول النابت
* فتة الفول النابت



حساء الفول النابت



المقادير :

1/2 كيلو فول نابت – ملعقة زيت ذرة
ملح – فلفل – مستكة – كمون
بصلة – عصير ليمون
لتر ماء

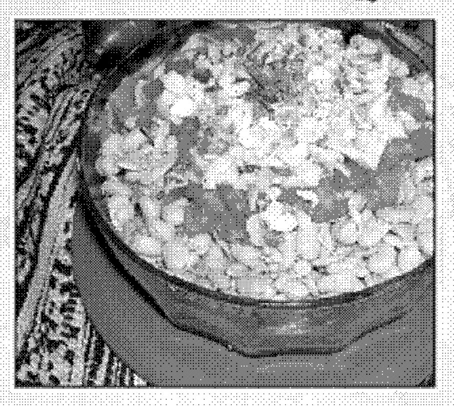
الطريقة :

1. تقدح ملعقة الزيت وتضاف إليه المستكة ثم يضاف الماء ويترك ليغلي.
2. يضاف الفول النابت ويترك ليغلي مع إضافة قليل من الملح والفلفل والكمون ويترك على النار ليغلي لمدة 1/2 ساعة.
3. يضاف الليمون ويقدم ساخناً.

ملـحـوظـة :

يمكن تقشير الفول النابت قبل السلق حسب الرغبة.

فتة الفول النابت



المقادير :

1/2 كيلو فول نابت
2 رغيف عيش بلدي ناشف
بصلة كبيرة – ملح – فلفل
عصير 2 ليمونة – 2 ثمرة طماطم
2 ملعقة زيت ذرة – ملعقة سمن

الطريقة :

1. يقشر الفول النابت ويسلق بالطريقة المعتادة (ص)
2. يقطع العيش ويحمر في قليل من السمن ثم يوضع في إناء عميق ويضاف له كوب حساء الفول النابت ويترك حتى يتشرب.
3. يقطع البصل والطماطم مكعبات صغيرة، يغطى العيش بالفول النابت ثم البصل والطماطم.
4. يخلط الزيت والليمون والملح والفلفل ويصب فوقه الفتة وتقدم.



الوجبة الرابعة

(تكفى 6 أفراد)

- حســـــاء كوسة
- مكــرونة بالبشامـــيل
- بذنجان وقرنبيط وكوسة بانية

حساء كوسة



المقادير :

1 كيلو كوسة متوسطة

2 كوب حساء دجاج

1 كوب لبن

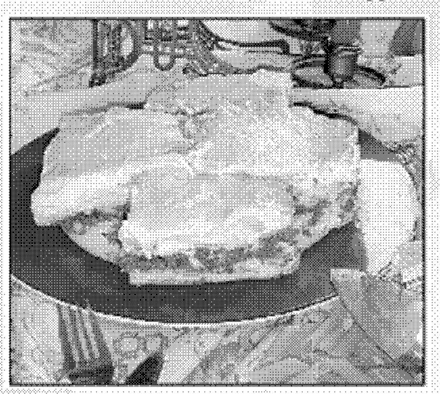
ملح - فلفل

الطريقة :

1. تغسل الكوسة وتقطع حلقات ويضاف إليها كوب من حساء الدجاج وترفع على نار هادئة لمدة 1/4 ساعة ثم تضرب في الخلاط.

2. يضاف إليها اللبن وكوب الحساء وتتبل بالملح والفلفل وتترك لتغلى لمدة 10 دقائق وتقدم.

مكـرونة بالبشامـيل



المقادير :

1/2 كيلو مكرونة عُقل طويلة - 2 ملعقة سمن

2 ملعقة كبيرة دقيق - 1/4 كيلو لحم محمص

كيلو لبن - ملح - فلفل - بيضه

الطريقة :

1. تسلق المكرونة بالطريقة المعروفة وتشطف بالماء البارد.

2. يجهز البشاميل وذلك بتحمير الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن البارد مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويترك حتى يبرد قليلاً مع إضافة 1/2 ملعقة ملح.

3. تجهز صينية ويصب فيها قليل من البشاميل ويضاف 2/1 كمية المكرونة ثم تغطى بالعصاج ثم باقى المكرونة ويغطى الوجه بالبشاميل.

4. ترب البيضه بقليل من الملح والفلفل ويدهن بها الوجه.

5. تزج فى فرن حار لمدة ساعة تقريباً حتى يحمر الوجه.

بذنجان وقرنبيط وكوسة بانية



المقادير :

ثمرة بالاذنجان رومي – بعض من وردات القرنبيط المسلوق
4 ثمرات كوسة كبيرة الحجم – 2 بيضه
بقسماط مطحون – ملح – فلفل
ملعقه كبيره بقدونس مفرى – زيت غزير للقلى

الطريقة :

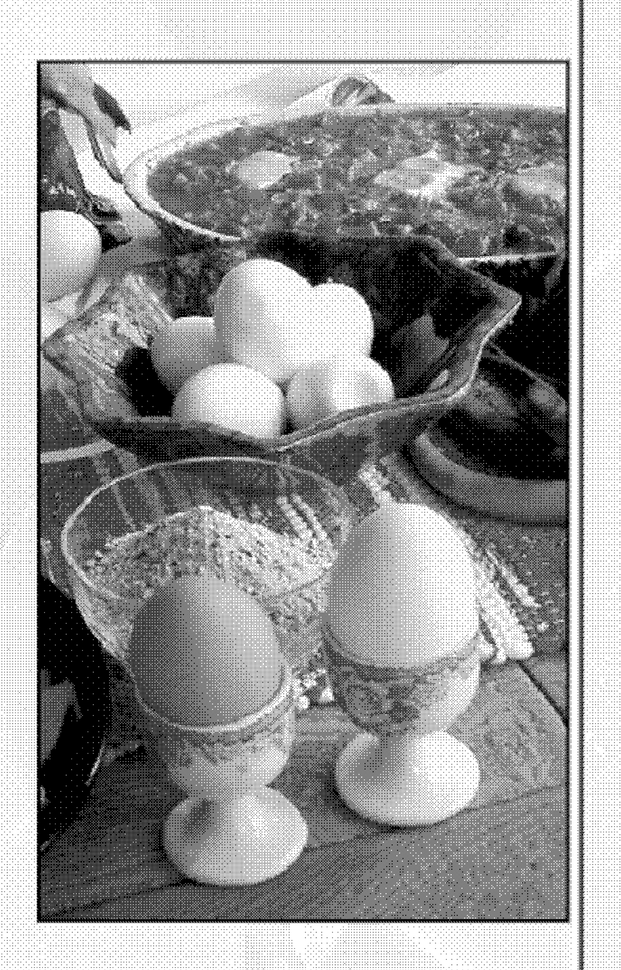
1. يقطع البااذنجان حلقات وكذلك الكوسة تقطع نصفين ثم تقطع بالعرض مرة أخرى.
2. يضرب البيض في طبق عميق مع إضافة الملح والفلفل.
3. تغمس حلقات البااذنجان والكوسة في القرنبيط المسلوق في البيض وتغطى بالبقسماط.
4. تقلى بعد ذلك فى الزيت الساخن حتى يحمر لونها.
5. ترفع على فوط ورقيه للتخلص من الزيت الزائد.
6. توضع فى طبق وتجمل بالبقدونس وتقدم.



الوجبة الخامسة

(تكفى 4 أفراد)

- حساء الخضروات المصفى
- صينية فول بالطماطم والبيض
- بذنجان محشو بالثوم والفلفل الأخضر



حســـــاء الخضــــروات المصفــى



المقادير :

1 لتر بمريز لحم أو دجاج – 4 ثمرات طماطم
2 ثمرة كوسة – 2 ثمرة بطاطس
2 بصلة كبيرة – 1 قرن فلفل رومى
ملعقة سمن – مستكة – ملح – فلفل

الطريقة :

1. تغسل الخضروات وتقطع مكعبات كبيرة ثم يضاف إليها البمريز وترفع على النار وتترك لتغلى لمدة 1/4 ساعة.
2. ترفع من على النار وتترك لتهدء قليلاً ثم تضرب فى الخلاط.
3. يقدح السمن ويضاف إليه المستكة والفلفل الأسود ثم يضاف إليه الخضروات المصفاه.
4. يترك ليغلى لمدة خمس دقائق مع إضافة قليل من الملح ويقدم ساخناً.

ويمكن تقديم مكعبات العيش الأفرنجي المحمر مع الحساء.

صينية فول بالطماطم والبيض



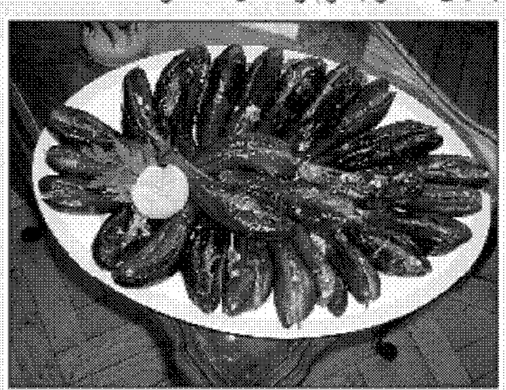
المقادير :

1 كوب فول مدمس – 2 فص ثوم
2 ثمرة طماطم – 2 ملعقة سمن
2 قرن فلفل حامى – 4 بيضات
ملح – فلفل

الطريقة :

1. يقطع الثوم حلقات ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الطماطم المقطع قطعا صغيره والفلفل الاخضر ويقلب قليلا حتى يتسبك ثم يضاف الفول ويتبل بالملح والفلفل.
2. يوضع الفول والطماطم فى صينيه وتعمل فتحات بواسطة ملعقة ويوضع بداخلها البيض ويتبل بالملح والفلفل.
3. تغطى الصينية وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة ثم يرفع الغطاء وتقدم.

بذنجان محشو بالثوم و الفلفل الأخضر



المقادير :

1/2 كيلو بذنجان عروس صغير الحجم

1/4 كيلو فلفل مصرى

ملح – قرن فلفل أخضر حامى

3 فصوص ثوم – ليمونة

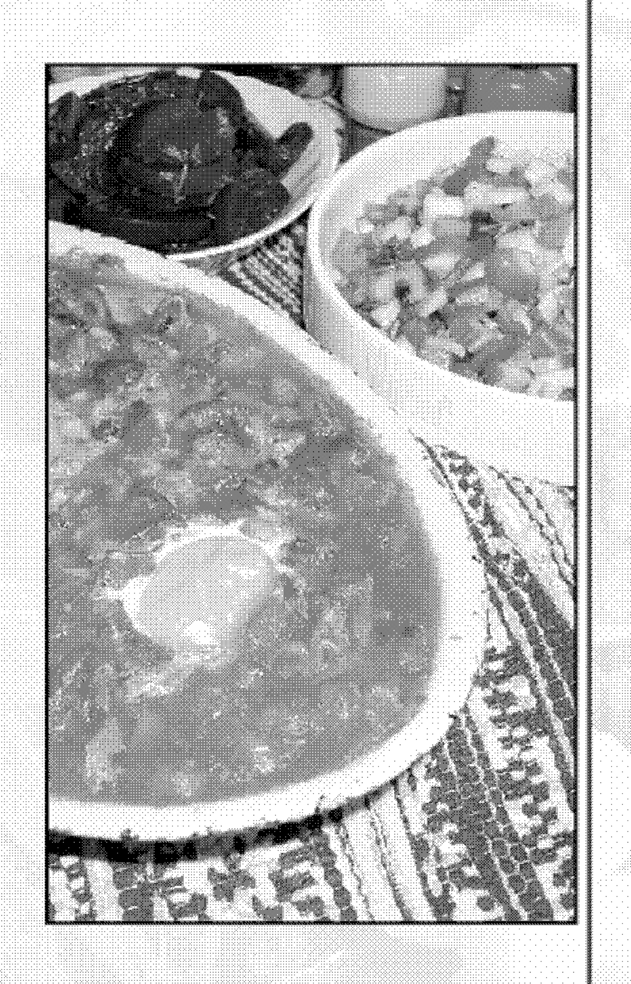
ملعقة – 2 ملعقة زيت ذرة

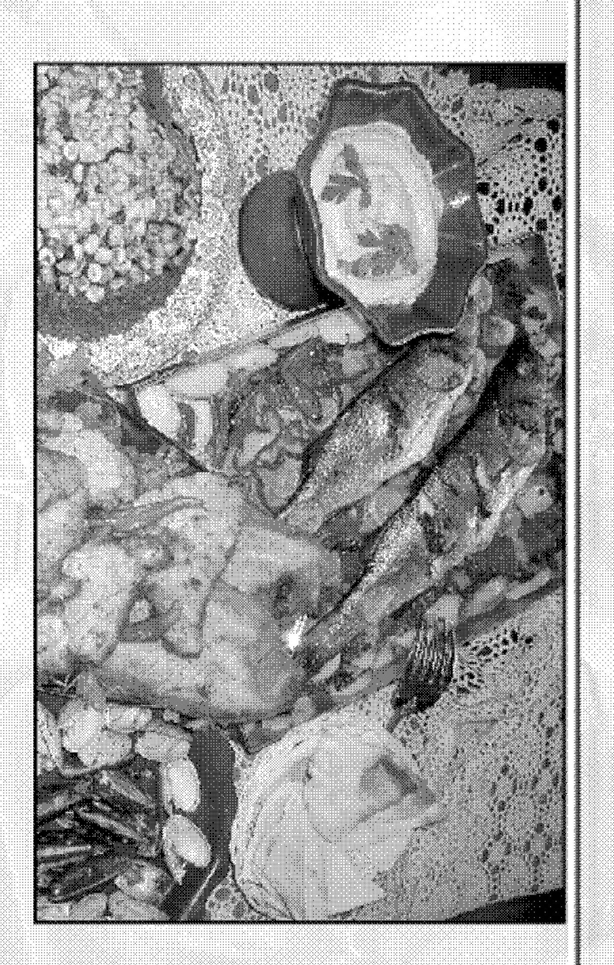
الطريقة :

1. يسلق البذنجان و الفلفل المصرى في ماء وملح لمدة 10 دقائق ثم يشطف بالماء البارد.

2. يفرم الثوم و الفلفل الحامى و الملح ويضاف إليه عصير الليمون ويحشى به وحدات البذنجان بعد شقها من المنتصف بسكين.

3. يرص البذنجان في طبق التقديم ويتبل الفلفل المصرى بباقى الخلطة ويرص البذنجان ويضاف إليه الزيت و الخل ويقدم.





الوجبة السادسة

(تكفى 4 أفراد)

- حســـاء صيادية
- صينية السمك بالبطاطـس
- أرز صياديـــة (ارز السمك)
- سلطة باذنجان بالطماطم والخل والثوم

حســــــاء الصياديه



المقادير :

1 كيلو سمك بورى او قراميط - بصلة كبيرة
2 ملعقة زيت - ملح - فلفل - كمون
لتر ماء - ليمونة - 2 فص مستكة - حبهان

الطريقة :

1. ينظف السمك أو القراميط ويقطع قطعاً متوسطة حوالى 10سم.
2. تبشر البصلة وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى ثم يضاف لها 2 ملعقة ماء وتقلب جيدا حتى تذوب البصلة ثم يضاف إليها الماء.
3. عندما يغلى الماء يضاف الملح والفلفل والكمون والمستكة والحبهان ثم يضاف السمك المقطع ويترك يغلى لمدة 10 دقائق ثم ينشل السمك فى طبق عميق ويغطى.
4. يصفى الحساء ويقدم فى طبق عميق الى جانب السمك المسلوق مع اضافه عصير الليمون.

صينية السمك بالبطاطــس



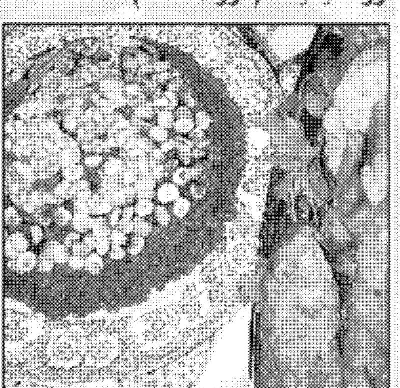
المقادير :

1 كيلو سمك مياس أو بورى أو قاروص - 1 كيلو بطاطس
4 ليمونات - حبة طماطم - رأس ثوم - قرن فلفل رومى
1/4 كوب زيت ذرة - حزمة كرفس مفرى - ملح - فلفل

الطريقة :

1. ينظف السمك ويغسل جيداً مع مراعاة نزع البطن والخياشيم.
2. يفرم الثوم والفلفل والكرفس ويضاف الملح والفلفل وليمونة.
3. يشق ظهر السمكة شقين بالورب ويحشى بالخلطة السابقة مع حشو البطن.
4. تقطع البطاطس حلقات متوسطة ويضاف إليها قليل من الخليط السابق مع إضافة الملح والفلفل.
5. ترص البطاطس فى صينية ويرص فوقها السمك ويغطى بحلقات الطماطم والليمون وترشنات الفلفل ثم يضاف إليها الزيت والليمون والملح والفلفل.
6. يضاف 1/2 كوب ماء إلى الصينية وتزج فى فرن حار لمدة 1/2 ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم.

أرز صياديــة (أرز السمك)



المقادير :

2 كوب أرز – 2 ملعقة زيت ذرة
بصلة كبيرة – 2 1/2 كوب ماء
ملح – فلفل – كمون – قرفة
جوزة الطيب – ملعقة صلصة طماطم

الطريقة :

1. تقطع البصلة مكعبات وتحمر في الزيت حتى يصير لونها بني غامق.
2. تضاف ملعقة الصلصة وتقلب ثم يضاف قليل من الماء وتقلب حتى تذوب فيه البصلة المحمرة.
3. يضاف الماء والتوابل ويترك على النار حتى يغلي.
4. يغسل الأرز ويضاف إلى الماء عند الغلي ويترك حتى يتشرب.
5. تخفض النار ويترك الأرز حتى تمام التسويه ثم يقدم.

سلطة باذنجان بالطماطم والخل والثوم



المقادير :

1/2 كيلو باذنجان رومى
2 فص ثوم – خل
2 قرن فلفل رومى
ملعقة زيت
كوب عصير طماطم
ملح – فلفل

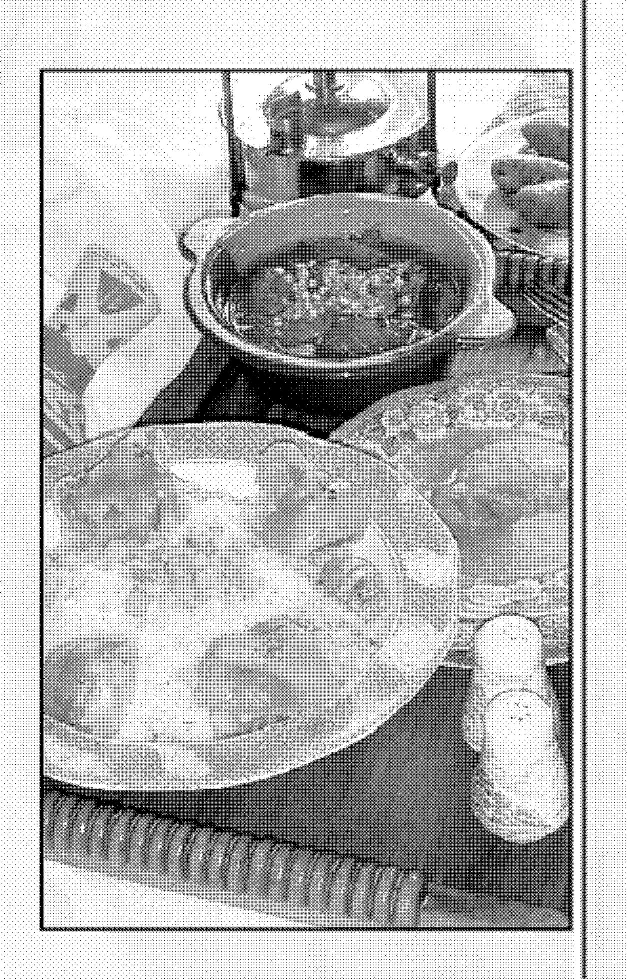
الطريقة :

1. يقطع الباذنجان والفلفل ويقلى.
2. يقطع الثوم حلقات ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف له عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك ثم يضاف الخل ويترك حتى يغلى قليلاً ويضاف على الباذنجان ويقدم.

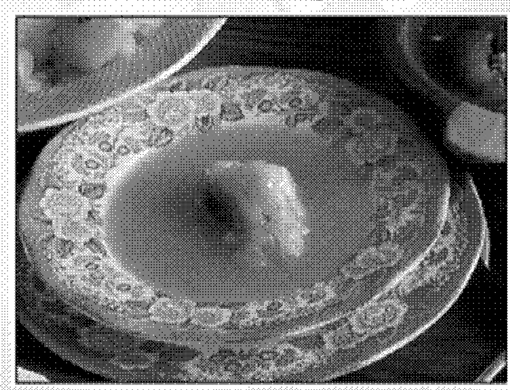
الوجبة السابعة

(تكفى 6 أفراد)

- حساء الكوارع
- فتة الكوارع
- طاجن لحمة الرأس بالحمص
- سلطة الزبادى بالخيار



حســـــاء الكـــوارع



المقادير :
1 كورع شمبرى (عجالى) – بصلة – مستكة – حبهان
ورق لاورا – ملح – فلفل – 2 لتر ماء
الطريقة :
1. ينظف الكورع جيداً وينزع الشعر الزائد ويقطع وينقع فى الماء البارد لمدة 1/4 ساعة.
2. يُغلى الماء وتوضع الكوارع به لتغلى مع نزع الريم.
3. تُضاف البصلة والمستكة والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود وتترك لتغلى على نار هادئة لمدة ساعتين.
4. ترفع من على النار وتترك لمدة من 5 إلى 7 ساعات.
5. توضع على النار مرة أخرى لمدة ساعة مع إضافة الملح.
6. يصفى الحساء وتوضع به الكوارع المسلوق وتقدم.

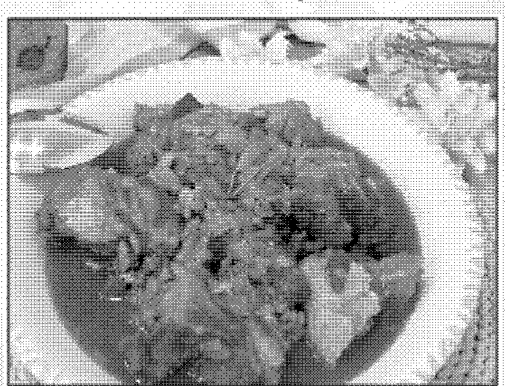
مـــلـــحـــوظـــة :
يفضل البدء فى عمل الحساء فى مساء اليوم السابق على أن يترك طوال الليل ويكمل السلق فى صباح اليوم التالى.

فتـــــة الكـــوارع



المقادير :
كورع شمبرى كبير (عجميه) – 2 كوب أرز مفلفل
ملح – فلفل – 2 ملعقه كبيره خل
2 رغيف عيش بلدى ناشف – 4 فصوص ثوم
الطريقة :
1. تسلق الكوارع بالطريقة السابقه.
2. يقطع العيش قطعاً صغيرة ويتبل بقليل من الفلفل ويضاف له ملعقة سمن ويوضع فى فرن هادئ حتى يتحمر.
3. يضاف حوالى كوب حساء ويترك قليلاً حتى يتشرب.
4. يقطع الثوم حلقات ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الخل و1/2 كوب مرقة ويترك على النار حتى يغلى.
5. يضاف قليل من الخلطة السابقة على العيش ثم يغطى بالأرز ويضاف باقى صلصة الخل ثم يرش قليل من الفلفل الأسود.
6. تقدم الكوارع المسلوقة مع الحساء إلى جانب الفتة أو تخلى الكوارع من العظم وترص فوق طبق الفتة وتقدم.

طاجـــن لحـــمة الرأس بالحمـص



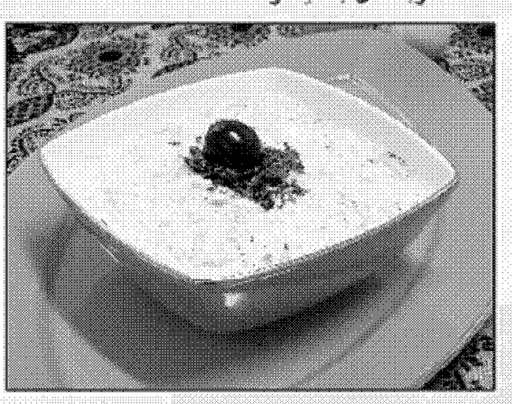
المقادير :

1 كيلو لحمه راس حمره – 1/2 كوب حمص ناشف
1/2 كيلو بصل – 6 فصوص ثوم – 2 كوب عصير طماطم
2 ملعقة سمن – 2 كوب ماء أو بيريز
ملح – فلفل – بهار لحم

الطريقة :

1. يقطع اللحم قطعا صغيرة (مكعبات) ويقطع البصل حلقات وكذلك الثوم.
2. يقدح السمن ويحمر فيه البصل ثم الثوم حتى يصفر لونه ثم يضاف اللحم ويقلب قليلاً ثم يضاف الحمص المنقوع في الماء من قبل ويقلب الجميع قليلاً.
3. يضـــاف عصير الطماطم و الفلفل الأسود والبهار ويترك على النار حتى تتسبك الطماطم، ثم يضاف الماء أو البيريز ويترك ليغلي على نار هادئة أو يوضع برام فخار ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى تمام النضج ويضاف الملح ويقدم.

سلطة الزبـــادى بالخيـــار



المقادير :

كوب زبادى
ملح – ليمون
2 فص ثوم
ملعقة نعناع ناشف
2 ثمرة خيار

الطريقة :

1. يقشر الخيار ويبشر بالمبشرة ويضاف له قليل من الملح ويترك قليلاً حتى يتخلص من الماء الزائد.
2. يفرم الثوم ويضاف الى الزبادى وكذلك الملح و الليمون ويقلب جيداً.
3. يضاف الخيار إلى سلطة الزبادى بعد تصفيته ويخلط جيداً ويجمل الوجه بالنعناع الناشف.

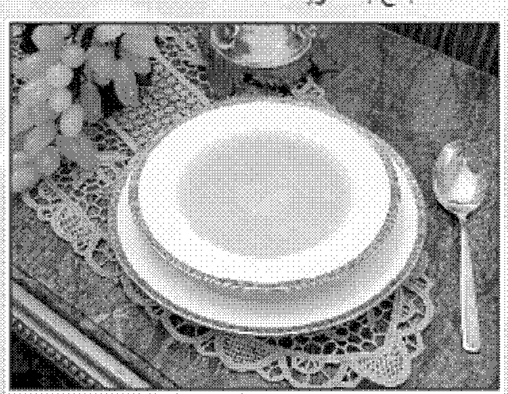
الوجبة الثامنة

(تكفى 4 أفراد)

- حســاء الدجاج بالشعرية
- كفتة اللحم بالأرز وأصابع البطاطس بالصلصة
- كــســكــى (حادق)
- كــســكــسى بالسكر (حلو)



حساء الدجاج بالشعرية



المقادير :

2 كوب بهريز دجاج

ملعقة صغيرة سمن

ملعقة كبيرة شعرية جافة

ملح – فلفل

الطريقة :

1. يقدح السمن وتحمر الشعرية حتى يصير لونها ذهبي.
2. يضاف البهريز ويتبل بالملح والفلفل.
3. تترك لتغلي لمدة 10 دقائق على نار هادئة حتى تمام تسوية الشعرية وتقدم.

كفتة اللحم بالأرز وأصابع البطاطس بالصلصة



المقادير :

2/1 كيلو لحم مفروم

1 كوب صغير ارز مطحون

حزمه بقدونس وحزمه نعناع

بصله كبيره – 2 ملعقة زيت ذرة

1/2 كيلو بطاطس أصابع

كوب عصير طماطم

بصلة صغيرة – 2 فص ثوم

لتر مرقة لحم – زيت غزير للقلي

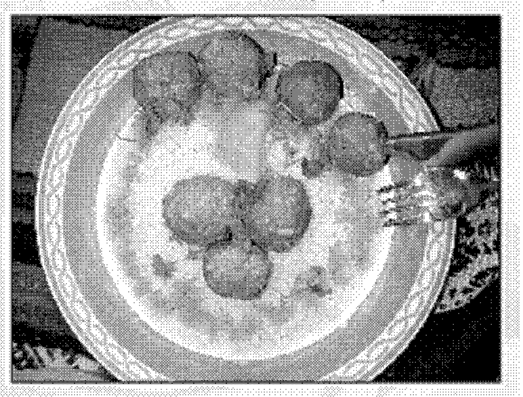
ملح – فلفل – مستكة – ملعقه صغيره بهار لحم

الطريقة :

1. تبشر البصله وتضاف الى اللحم المفروم ويقطع البقدونس والنعناع وتخلط المقادير السابقه مع اضافه الارز المطحون وتتبل الكفته بالملح والفلفل والبهار.

2. تخلط المقادير السابقه وتضرب في الكبه حتى تشكل عجينه متماسكه.
3. تدهن راحه اليد بقليل من الزيت وتشكل الكفته على شكل اصابع وتحمر في الزيت الغزير حتى يحمر لونها وتحمر كذلك أصابع البطاطــس نصف تحمير.
4. يقدح الزيت وتقلب فيه البصلة المصحيحة حتى يحمر لونها ويضاف لها فصوص الثوم وتقلب حتى يحمر لونها ايضا ثم يضاف 4 فصوص مستكة وقليل من الفلفل الاسود.
5. يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم تضاف المرقة وقليل من الملح وتترك لتغلى ثم تضاف الكفتة والبطاطس المحمرة وتترك على نار متوسطة لمدة 1/4 ساعة.
6. تهدء النار وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتسبك وتقدم.

كـســكـسـى (حادق)



المقادير :
2 كيلو دقيق ابيض – 2/1 ملعقه ملح
2 كوب ماء – كوب سمن
الطريقة :
1. ينخل الدقيق و الملح ويرش قليلا بالماء حتى يبلل جيدا.
2. يفرك براحه اليد جيدا حتى يصير على هيئه شرائط رفيعه.
3. يمرر من خلال غربال سلك واسع حتى نحصل على شكل كور بحجم الحمصه.
4. يسوى الكسكسى على البخار (باستخدام حله الكسكسى) لمده 2/1 ساعه ثم يترك يبرد ثم يرش بقليل من الماء مره اخرى.
5. يعاد نخل الكسكسى بمنخل ناعم حتى نحصل على وحدات الكسكسى الرفيعه ويعاد وضعه على البخار مره اخرى لمده 10 دقائق.
6. يضاف السمن الى الكسكسى وهو ساخن و يقلب جيدا.
7. يقدم الكسكسى كصنف حادق الى جانب كفته الارز السابقه.

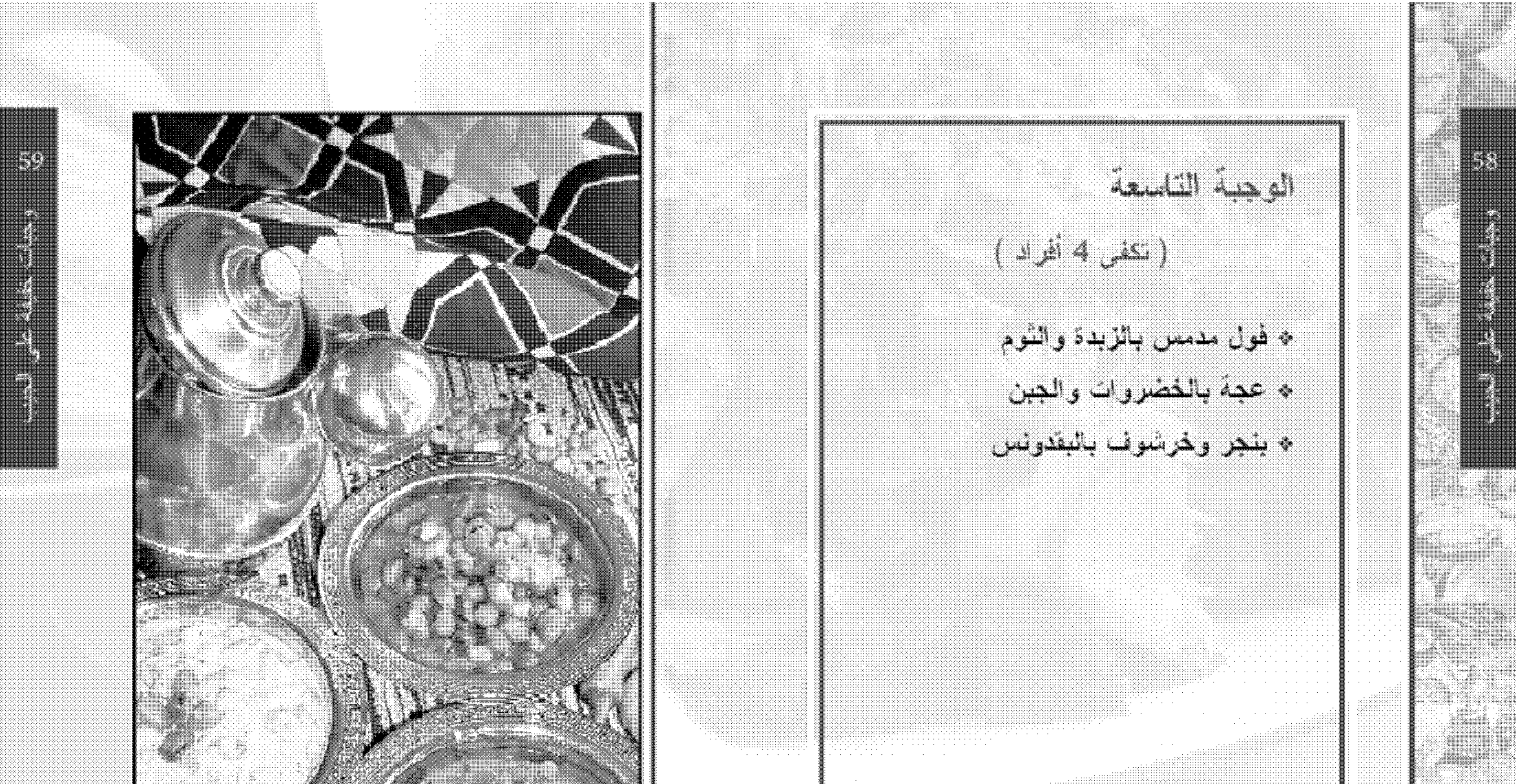
كسكسي بالسكر (حلو)



يقدم الكسكسي مع السكر البودره والمكسرات المحمره واللبن الساخن كصنف حلو ويمكن الاستغناء عن المكسرات واستخدام السوداني الحمر بدلا منها.







الوجبة التاسعة

(تكفي 4 أفراد)

- فول مدمس بالزبدة والثوم
- عجة بالخضروات والجبن
- بنجر وخرشوف بالبقدونس

فول مدمس بالزبدة والثوم



المقادير :

2 كوب فول مدمس

2 ملعقة زبدة

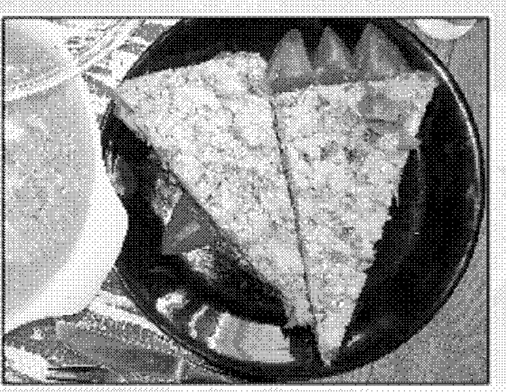
ملح – فلفل

2 فص ثوم

الطريقة :

يقطع الثوم حلقات ويحمر في الزبدة ثم يضاف إلى الفول ويتبل بالملح و الفلفل.

عجة بالخضروات والجبن



المقادير :

6 بيضات – بصله – 2 ملعقه كبيره دقيق

2 ملعقه بقدونس مفرى – 4/1 كوب زيت ذره

ملح – فلفل – قرن فلفل رومى

2 ثمرة طماطم – 2 ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

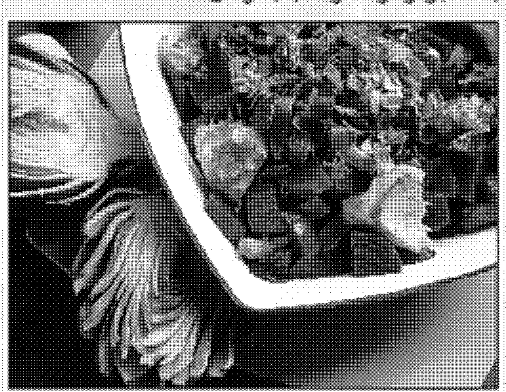
1. تقطع البصله مكعبات وتحمر قليلا في الزيت حتى يحمر لونها.

2. يخفق البيض ويتبل بالملح و الفلفل ثم يضاف اليه الدقيق و البصل المحمر ويرب الخليط قليلا بالشوكه.

3. تقطع الطماطم و الفلفل قطعا صغيرة ثم تضاف إلى الخليط السابق مع الجبن الرومى.

4. تجهز صينية تيفال ويضاف إليها الزيت ثم يصب الخليط فوقها وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة حتى تمام النضج ويحمر الوجه وتقدم.

بنجر وخرشوف بالبقدونس



المقادير :

1 كوب بنجر مسلوق

2 قلب خرشوف مسلوق

ملعقة زيت ذرة

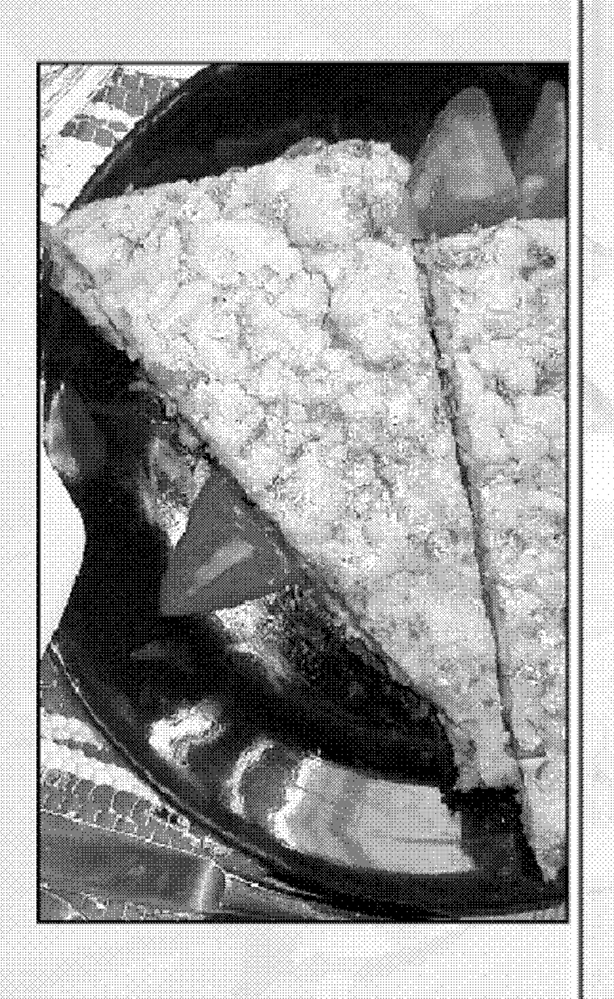
1 ملعقة عصير ليمون

ملح – فلفل – كمون

ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقة :

يقطع الخرشوف مكعبات ويخلط بالبنجر المسلوق ويتبل بالزيت والليمون والملح والفلفل والكمون ويوضع في طبق ويجمل بالبقدونس ويقدم.



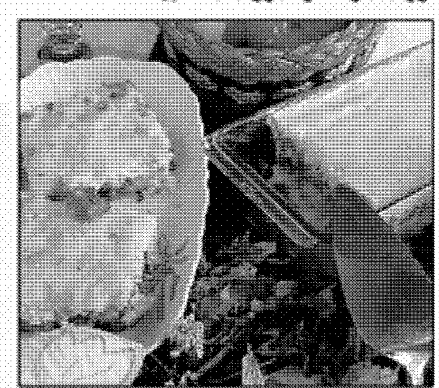
الوجبة العاشرة

(تكفى 6 أفراد)

- حســاء الطماطم (ص 18)
- أرز بالبازلاء والجزر بالبشاميل
- كـفـتـة بـالـيـة
- أصابع بطاطس محمرة
- سلطة خضراء



أرز بالبازلاء والجزر بالبشاميل



المقادير :

2 كوب أرز مفلفل - ملح - فلفل

4/1 كيلو بازلاء - 2 ثمرة جزر أصفر - 2 كوب لبن

2 ملعقة كبيرة دقيق - بيضه - 2 ملعقة سمن

الطريقة :

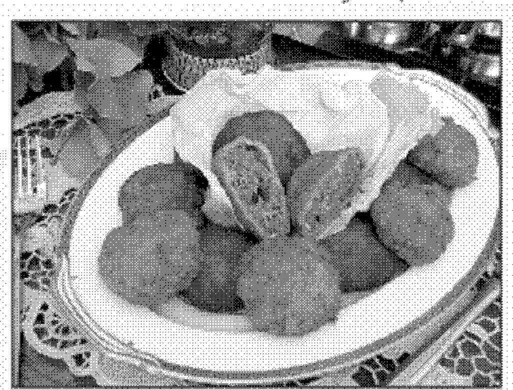
1. تقصص البازلاء ويقطع الجزر مكعبات ويسوى سوتيه.
2. يحمر الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه اللبن وقليل من الملح مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويترك ليبرد قليلاً.
3. يخلط الأرز مع البازلاء والجزر ويضاف إليه 2 ملعقة كبيرة بشاميل.
4. يدهن طبق فرن بالسمن ويوضع قليل من البشاميل فى القاع ثم يضاف الأرز والخضروات ويغطى الوجه بالبشاميل.

5. ترب البيضه ويضاف إليها قليل من الفلفل ويدهن بها الوجه.
6. يزج طبق الفرن فى فرن متوسط الحرارة لمدة 4/1 ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم.

ملـــحـــوظـــة :

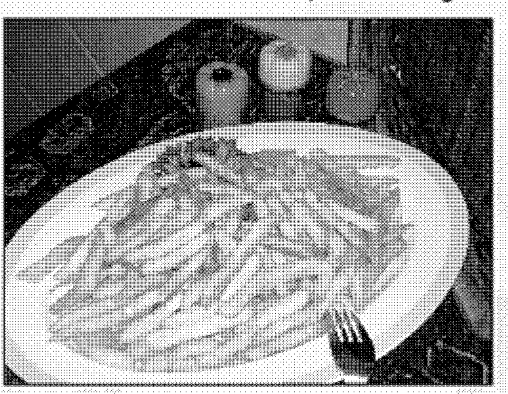
يمكن إضافة قليل من اللحم المحمر إلى الأرز والخضروات حسب الرغبة.

كـفـتـة بـانـيـة



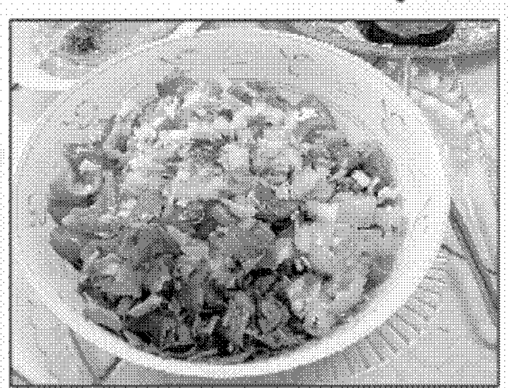
المقادير :
2/1 كيلو لحم مفروم
ملعقة بقدونس مفرى
بصلة – 2 بيضة
ملح – فلفل – بهار
بقسماط مدقوق ناعم – سمن للتحمير
الطريقة :
1. تفرم البصلة وتضاف إلى اللحم وكذلك البقدونس المفرى وبيض مضروب ويتبل الجميع بالملح و الفلفل و البهار وتقلب جيدا مع الضغط عليها وتترك لتخمر لمدة 1/2 ساعة على الأقل.
2. تشكل وحدات الكفتة على هيئة أقراص مستديرة وتبط براحة اليد وتوضع في البيض المضروب بقليل من الفلفل الأسود ثم تغطى بالبقسماط الناعم وتحمر في السمن أو في الزيت حسب الرغبة وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس.

أصابع بطاطس محمرة



المقادير :
2/1 كيلو بطاطس
ملعقه ملح
2 ملعقه كبيره خل
زيت غزير للقلي
الطريقة :
1. تقشر البطاطس وتقطع اصابع ثم تغسل بالماء جيدا.
2. تغطى بالماء ويضاف اليها الخل وتترك لمده ساعه.
3. يسخن الزيت وتجفف البطاطس بفوطه وتقلى في الزيت حتى يحمر لونها.
4. ترفع على فوطه ورقيه حتى نتخلص من الزيت الزائد وتملح.

سلطة خضراء



المقادير :

2 ثمرة طماطم

خس أو لاتوجا

2 ثمرة خيار

قرن فلفل رومى

(تتبيلة السلطة) :

ملح – فلفل – ليمون

زيت ذرة – ملعقة خل

الطريقة :

1. يغسل الخضار جيداً ويقطع قطعاً كبيرة وتخلط فى سلطانية ويبشر الجزر ويجمل به الوجه.

2. تخلط مقادير التتبيلة وتضرب قليلاً بالشوكة وتضاف على السلطة وقت الأكل مباشرة.



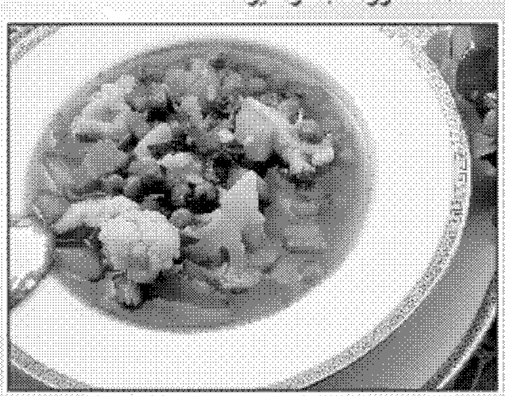


الوجبة الحادية عشر

(تكفى 4 أفراد)

- حســاء الخضروات بالمواسير
- صينية بطاطس بالدجاج في الفرن
- أرز بالشعريـة
- مخللات مشكلة

حساء الخضروات بالمواسير



المقادير :

ماسورة عظم (كتنوز) مقطعة

2 كوسة رفيعة – 2 حبة بطاطس

2 حبة طماطم – بصلة

1/4 كيلو بسلة خضراء أو فاصوليا خضراء

حزمة كرفس – 1 لتر ماء

مستكة – حبهان – ورق لاورا

ملح – فلفل

الطريقة :

1. تنقع المواسير في الماء البارد لمدة 1/4 ساعة ثم تغسل وتغطى بالماء وترفع على النار.

2. ينزع الريم أولاً بأول ثم تضاف البصلة والمستكة والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود وتترك على نار هادئة.

3. يقطع الخضار مكعبات صغيرة ويغسل.

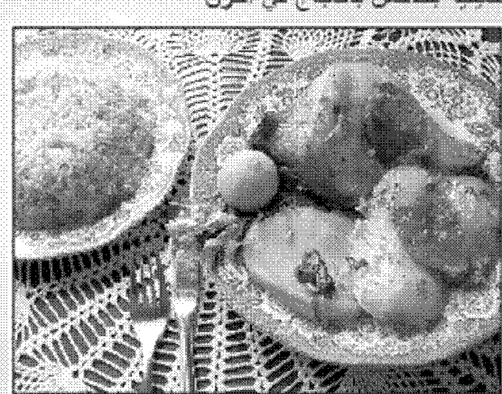
4. بعد حوالي 1/2 ساعة يرفع الحساء من على النار ويضاف الملح وتصفى.

5. يضاف الخضار المقطع ويلاحظ عدم وضع البطاطس مع باقي الخضار ويفضل وضعها بعد إضافة الخضروات بحوالي 10 دقائق.

6. تسقط الطماطم في الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد وتقشر وتقطع مكعبات وتتخلص من البذور وتضاف على الحساء ويترك ليغلي حوالي 10 دقائق.

7. يقطع الكرفس قطعاً صغيرة ويغسل ويضاف إلى الحساء قبل تمام النضج بدقيقة ثم يرفع من على النار ويقدم ساخناً مع عصير الليمون حسب الرغبة.

صينية بطاطس بالدجاج في الفرن



المقادير :

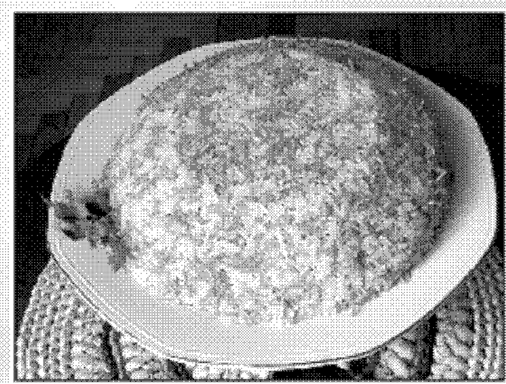
1 كيلو بطاطس – دجاجة متوسطة
2 كوب مرقة دجاج
2 بصلة كبيرة – 5 فصوص ثوم
ثمرة طماطم – قرن فلفل رومى
ملح – فلفل – جوزة الطيب
2 ملعقة سمن

الطريقة :

1. يقطع الدجاج إلى 4 أجزاء ويغسل جيداً مع مراعاة عمل فتحات بالطرف الحاد من السكين لتسمح بخروج الدم المجاور للعظم أثناء الطهى.
2. يقطع البطاطس والبصل والطماطم والفلفل الرومي والثوم حلقات ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

3. تحضير صينية متوسطة ويوضع بها نصف كمية الخضروات ثم يرص فوقها الدجاج المقطع ثم تغطى بباقى الخضروات على أن يجمل الوجه بحلقات الطماطم والفلفل الرومي.
4. يضاف مرقة الدجاج ويوزع السمن على الوجه وتزج فى فرن حار لمدة ساعة على الأقل.
5. تهدء درجة الحرارة الفرن وتترك لمدة 1/2 ساعة أخرى حتى يحمر الوجه وتقدم.

أرز بالشعرية



المقادير :

2 كوب أرز

ملعقة كبيرة سمن

1/2 كوب شعرية

ملعقة ملح

2 1/2 كوب ماء

الطريقة :

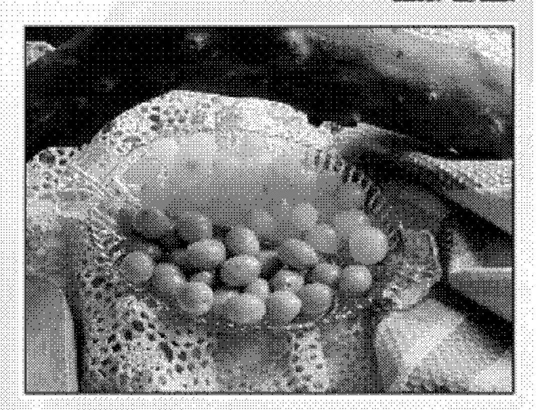
1. تقطع الشعرية قطعاً صغيرة ثم تحمر في السمن حتى يحمر لونها.

2. يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلي.

3. يغسل الأرز ويضاف إلى الماء عند الغلي ويترك ليغلي حتى يتشرب.

4. يقلب الأرز ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم.

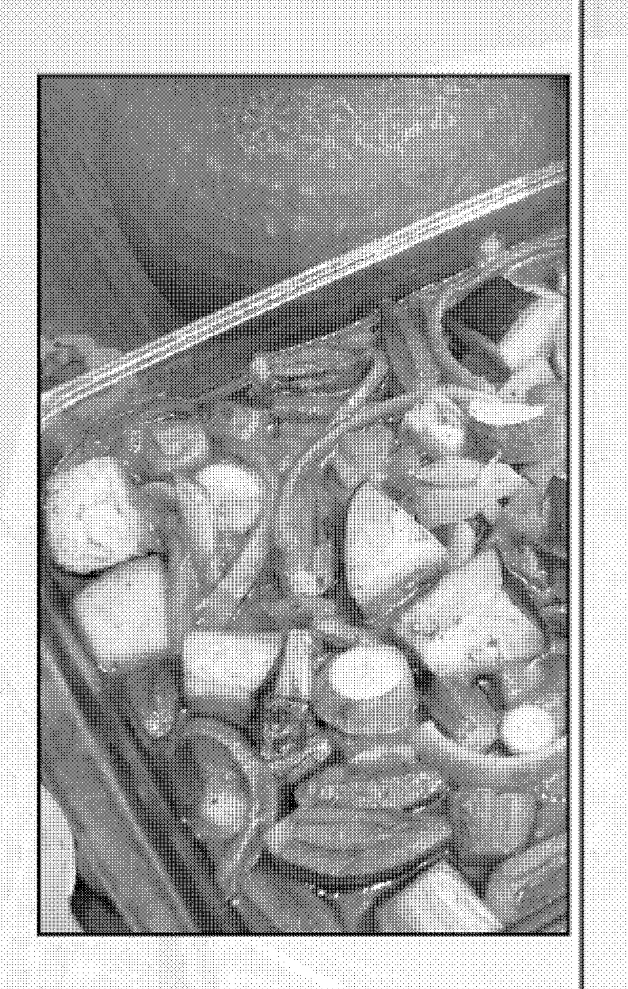
مخللات مشكلة



الوجبة الثانية عشر

(تكفى 4 أفراد)

- حساء الفول المدشوش
- تورلى مشكل
- أرز بالشعرية (ص 78)



حساء الفول المدشوش



المقادير :

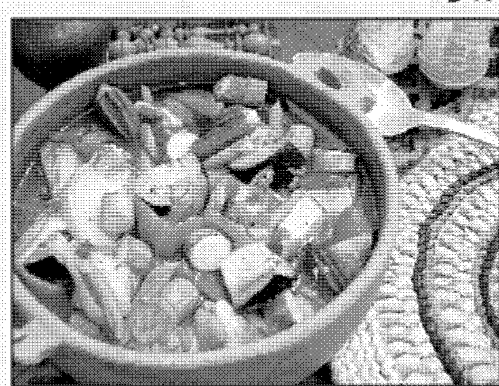
1/4 كيلو فول مدشوش
2 كوب بيريز لحم أو دجاج
4 ملاعق كريمة طازجة
2 بصلة – ورق لاورا
رأس كرفس
ملعقة كبيرة زبدة
2 ملعقة سمن
مكعبات خبز أفرنجي محمرة في السمن

الطريقة :

1. يغسل الفول جيداً حتى يصير الماء رائقاً.
2. يغطى بالماء ويوضع على النار حتى يغلى وتنزع الرغوة من على الوجه.

3. يضاف البصل المقطع حلقات وورق اللاورا وقطعة الكرفس وتغطى وتوضع على النار بدون تقليب وتترك حتى تمام الطهى. (حوالى 2/1 ساعه).
4. تقطع بصلة مكعبات وتحمر فى السمن نصف تحمير ثم توضع فوق الفول مع إضافة البيريز وتترك لتغلى لمدة 10 دقائق.
5. يراعى نزع الريم واضافة قليل من البيريز لو احتاج الأمر.
6. تصفى ويضاف إليها الكريمة والزبد وتقدم مع مكعبات الخبز المحمر.

تورلي مشكل



المقادير :

1/4 كيلو كوسة
1/4 كيلو بامية
1/2 كيلو طماطم
1/4 كيلو فلفل رومى
1/4 كيلو فاصوليا خضراء
2/1 كيلو لحم ضانى
2 بصلة – 4 فصوص ثوم
ملح – فلفل – بهار
2 ملعقة سمن – كوب مرقة لحم

الطريقة :

1. ينظف الخضار ويقطع قطعاً صغيرة.
2. يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم ويدعك بالملح و الفلفل و البهار ويضاف إليه اللحم ويخلط الجميع جيداً.
3. تقطع الطماطم مكعبات وتقلب جميع المقادير سوياً.
4. توضع المقادير السابقة فى صينية كبيرة ويضاف إليها السمن ومرقة اللحم.
5. توضع على النار المباشرة (سطح البوتاجاز) لمدة 1/2 ساعة ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حيث تكتسب لون أحمر الوجه وتتسبك ويقدم ساخنا.

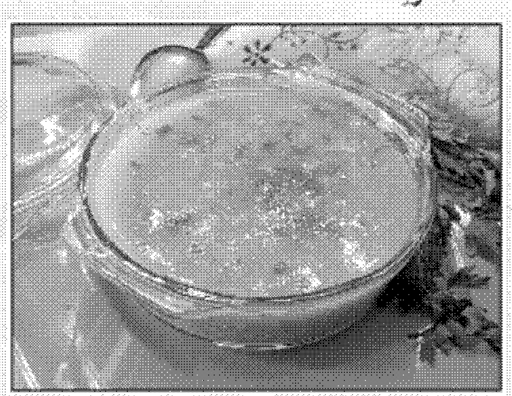
الوجبة الثالثة عشر

(تكفى 4 أفراد)

- ❖ حساء الفريك
- ❖ كفتة مشوية على الفحم
- ❖ مكرونة اسباجتى بالصلصة واللحم المفروم
- ❖ صينية البطاطا بالبشاميل



حساء الفريك



المقادير :

2/1 كيلو فريك

بصله كبيره

حزمه بقدونس

ملح – فلفل

ملعقه كبيره سمن

1 لتر بهريز لحم

الطريقة :

1. ينقى الفريك وينقع فى الماء لمده ساعه تقريبا.
2. يصفى الفريك من الماء وتبشر البصله وتدعك بالملح و الفلفل.
3. تضاف البصله الى الفريك ويغطى بالبهريز ويضاف السمن ويرفع على النار حوالى ساعه حتى تمام التسويه. (ويراعى اضافه كوب ماء اذا احتاج الامر).
4. يغسل البقدونس ويقطع ويضاف على الحساء ويقدم.

كفتة مشوية على الفحم



المقادير :

2/1 كيلو لحم مفروم احمر

ملعقه بقدونس مفرى – قطعه من ليه الخروف

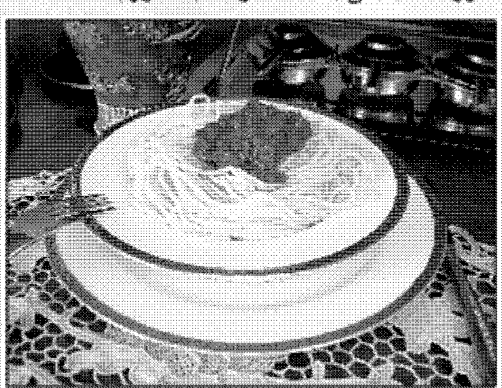
بصله كبيره – ملح – فلفل – بهار لحم

قطعه فحم متوسطه – ملعقه صغيره سمن

الطريقة :

1. تفرم البصله ويعصر منها الماء وتضاف على اللحم وتتبل بالملح و الفلفل و البهار ويضاف لها البقدونس.
2. تشكل اصابع الكفته على قلم رصاص ويسحب منها القلم ثم تشوى على الشوايه السلك او فى طاسه تيفال.
3. توضع الكفته المشويه فى اناء عميق وتحمى قطعه الفحم على النار حتى يحمر لونها وتوضع فى وسط الاناء ويوضع فوقها ملعقه السمن وتغطى فى الحال لمده 5 دقائق.
4. ترفع قطعه الفحم وتوضع الكفته فى طبق وتجمل بالبقدونس.

مكرونة اسباجتي بالصلصة واللحم المفروم



المقادير :

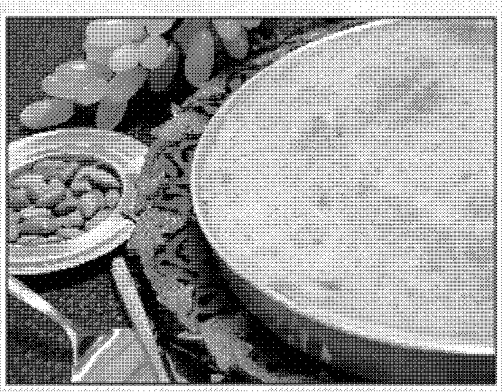
1/2 كيلو مكرونة اسباجيتي (أو أي نوع حسب الرغبة)
2 ملعقة كبيرة سمن – بصلة
1/4 كيلو لحم مفروم
ملح – فلفل
كوب عصير طماطم

الطريقة :

1. تسلق المكرونة في حوالي 1/2 1 لتر ماء يضاف له ملعقة صغيرة ملح وملعقة زيت ذرة لمدة 1/3 ساعة ثم يصفى وتشطف بالماء البارد.
2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحم المفروم ويقلب ويترك حتى يتشرب ويحمر في السمن قليلاً.

3. يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.
4 – تشطف المكرونة بالماء الساخن وتقدم ويقدم معها صلصة الطماطم باللحم في طبق منفصل ويضاف منها حسب الرغبة.

صينية البطاطا بالبشاميل



المقادير :

1 كيلو بطاطا كبيرة الحجم

للبشاميل :

2 ملعقة كبيرة سمن
2 ملعقة دقيق
2 ملعقة دقيق
3 كوب لبن – بيضه
ملعقة صغيرة فانيليا
كوب سكر

للحشو :

1/2 كوب زبيب
3 ملاعق كبيرة جوز هند
3 ملاعق لوز مقرى

ملعقة صغيرة ماء ورد
ملعقة بقسماط ناعم

الطريقة :

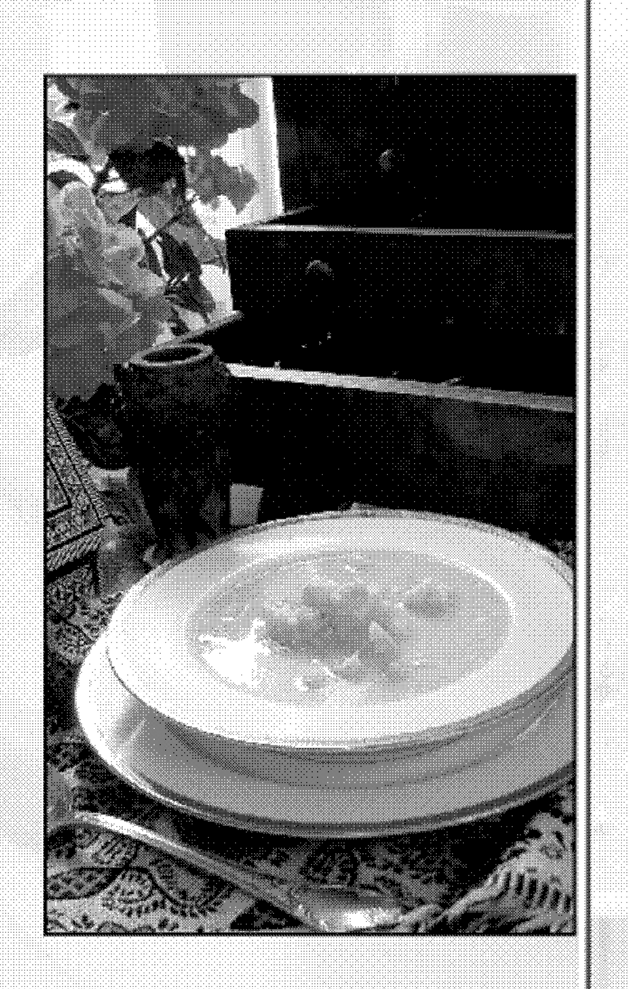
1. تسلق البطاطا وتقشر وتهرس.
2. لعمل البشاميل يحمر الدقيق في السمن حتى يصفر لونه ثم يحلى اللبن بالسكر ويضاف إليه مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه.
3. يترك قليلاً حتى يبرد ثم ترب البيضة ويضاف إليها الفانيليا وتقلب جيداً وتضاف للبشاميل.
4. تخلط المكسرات والزبيب وملعقة سكر ويضاف إليها ماء الورد ويخلط الجميع مع البطاطا المسلوقة ويضاف له نصف مقدار البشاميل.
5. تدهن صينية بالسمن ويوضع بها الخليط السابق ويغطى الوجه بباقي البشاميل ويرش الوجه بقليل من البقسماط الناعم.
6. ترج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/2 ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم.

الوجبة الرابعة عشر

(تكفى 4 أفراد)

- حساء التربية بالقرنبيط
- بامية ويكة بالعصاعيص
- أرز حبه وحبه
- باذنجان بالثوم النىء

وجبات خفيفة على الجيب



حساء التربية بالقرنبيط



المقادير :

1 لتر بيريز لحم أو دجاج

2 ملعقة سمن

مقدار من وردات القرنبيط المسلوقة

2 ملعقة دقيق

ملح – فلفل

2 ملعقة كريمة لباني طازجة

الطريقة :

1. يحمر الدقيق في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف البيريز ويترك ليغلي.

2. يضاف الملح والفلفل ووحدات القرنبيط المسلوقة ويترك ليغلي لمدة 10 دقائق.

3. تضاف الكريمة الطازجة ويقدم ساخناً.

بامية ويكة بالعصاعيص



المقادير :

1 كيلة بامية كبيرة الحجم – 4 فصوص ثوم – بصلة

1/2 كيلو عصاعيص – ملح – شطة – كسبرة جافة

كوب عصير طماطم – لتر ونصف ماء

الطريقة :

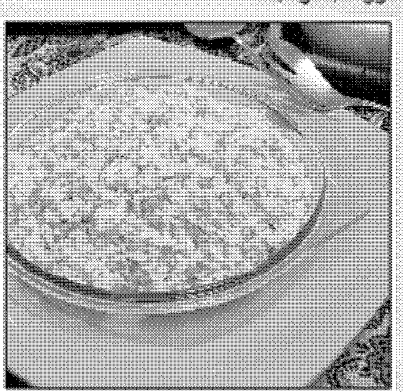
1. تغسل البامية وتقطع قطعاً صغيرة وتحمر في السمن قليلاً ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتترك على النار قليلاً ثم تشل وتصفى في مصفاه.

2. تفرم البصلة وتحمر قليلاً في السمن ثم يضاف إليها العصاعيص وتقلب قليلاً ثم يضاف إليها الماء وتغطى وتترك حتى تمام التسوية.

3. تضاف البامية والملح والشطة وعصير الليمون وتترك على نار متوسطة حتى تتسبك.

4. يفرم الثوم والكسبرة ويقلى في السمن وتضاف على الوجه.

أرز حبه وحبه



المقادير :
2 كوب أرز
ملعقة سمن
2 كوب ماء
ملعقة صغيرة ملح

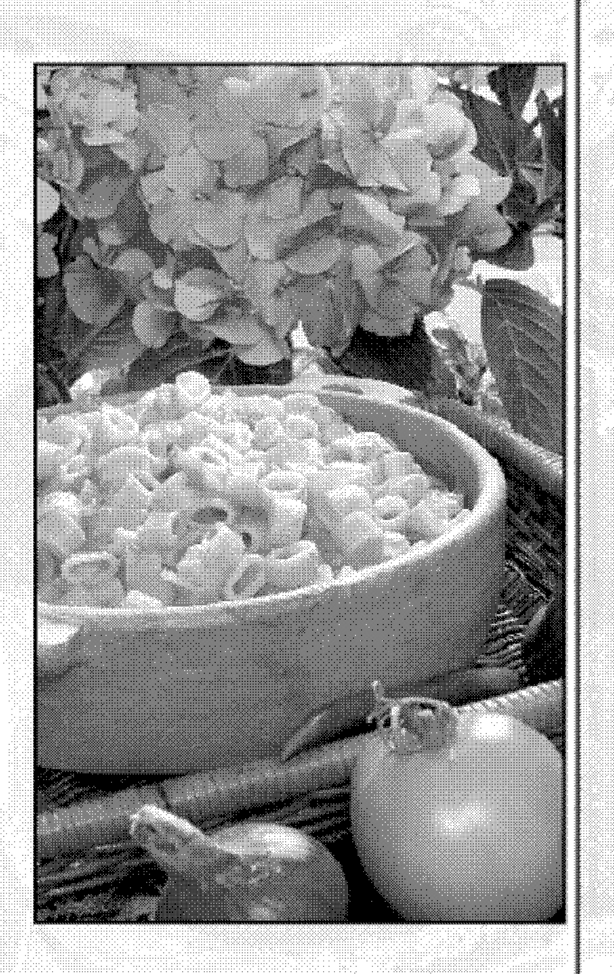
الطريقة :
1. يقدح السمن وتحمر فيه 2/1 كوب ارز حتى يحمر لونه ثم يضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلي.
2. ينقى الأرز ويغسل ثم يضاف إلى الماء عند الغلي ويترك على النار حتى يتشرب.
3. تهدأ النار ويترك لمدة 10 دقائق حتى تمام التسوية ويقدم.

باذنجان بالثوم النيء



المقادير :
1/2 كيلو بذنجان عروس صغير الحجم
ملح – قرن فلفل حامي
4 فصوص ثوم – ليمونة
ملعقة خل – 2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :
1. يقلى البذنجان بعد تقطيعه قطعا بطول الاصبع.
2. يفرم الثوم والفلفل الحامي والملح ويضاف إليه عصير الليمون وملعقه الخل.
3. يرص البذنجان في طبق التقديم وترش عليه الخلطه السابقه ويضاف إليه الزيت ويقدم.



الوجبة الخامسة عشر

(تكفى 4 أفراد)

- حساء اللحم بالشعرية
- مكرونة بالبصل وقطع اللحم
- سلطة باذنجان بالخل والثوم
- سلطــة بنجــر

حساء اللحم بالشعرية



المقادير :

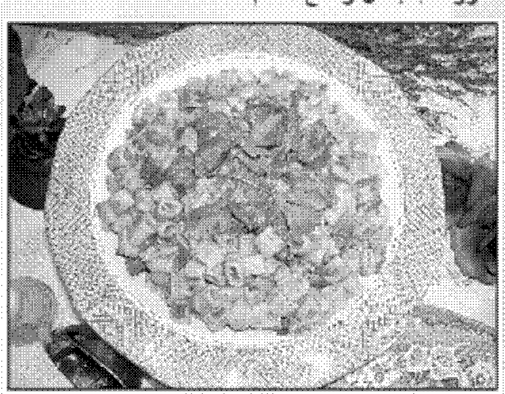
2/1 كيلو لحم
2/1 كيلو عظم
حزمة خضار بهريز (كرفس – جزر – كرات)
بصلة – ملح – فلفل
مستكة – حبهان – ورق لاورا
2 لتر ماء – قليل من الشعرية – ملعقة سمن

الطريقة :

1. يغسل اللحم ويقطع مكعبات وينقع العظم لمدة 1/4 ساعة قبل غسله وإضافته على اللحم ويغطى الجميع بالماء ويرفع على النار حتى يبدء في الغلي.
2. ينزع الريم أولاً بأول ثم تضاف البصلة وحزمة خضار البهريز.
3. يراعى أن تربط الخضروات معاً أو توضع فى شاشة نظيفة.

4. تضاف المستكة والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود.
5. يراعى ترك الغطاء غير محكم حتى يخرج البخار.
6. عند تمام تسوية اللحم (حوالى 1/2 ساعة) يضاف الملح ثم يصفى الحساء وتضاف إليه مكعبات اللحم المسلوق.
7. تحمر الشعرية فى ملعقة السمن ثم تضاف إلى الحساء ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق حتى تتضج الشعرية ويقدم ساخناً.

مكرونة بالبصل وقطع اللحم



المقادير :

1/2 كيلو مكرونة عُقل صغيرة

ملح - فلفل - بهار - 2 كوب مرقة لحم

4/1 كيلو لحم مكعبا ت صغيرة

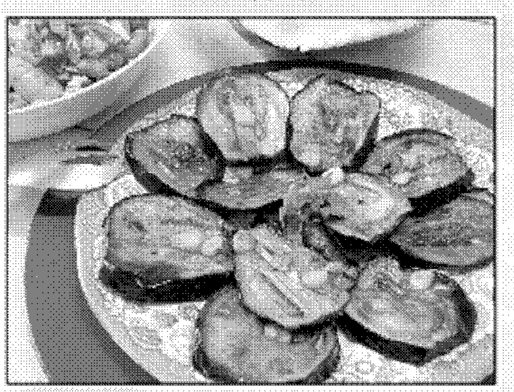
2 كوب صلصة طماطم - 2 بصلة

4 فصوص ثوم - 2 ملعقة سمن

الطريقة :

1. يقطع البصل و الثوم حلقات ويتبل بالملح و الفلفل و البهار.
2. تضاف الطماطم والسمن ويرفع على النار حتى تمام النضج.
3. يضاف 2 كوب مرقة لحم ويترك على النار حتى يغلي.
4. تضاف المكرونة واللحم المسلوق (تستخدم 2/1 كميه اللحم المسلوق من الحساء السابق).
5. تترك حتى تتشرب ثم توضع على نار هادئة أو تصب في طبق فرن وتدخل في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه وتقدم.

سلطة باذنجان بالخل والثوم



المقادير :

1/2 كيلو باذنجان رومى

2 فص ثوم

ملح - فلفل

خل - ليمون

2 قرن فلفل رومى أو حامى حسب الرغبة

ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

1. يقطع الباذنجان ترنشات ويقلى في الزيت وكذلك الفلفل ويوضع في طبق عميق.
2. يفرم الثوم والملح ويضاف إليه عصير الليمون والخل ويضاف على الباذنجان ويترك قليلاً ويجمل الوجه بالبقدونس ويقدم.

سلطــة بنجــر



المقادير :

1/2 كيلو بنجر مسلوق

2 ملعقة بقدونس مفرى

2 فص ثوم

2 ملعقة زيت ذرة

ملح – فلفل

كمون – ليمون

الطريقة :

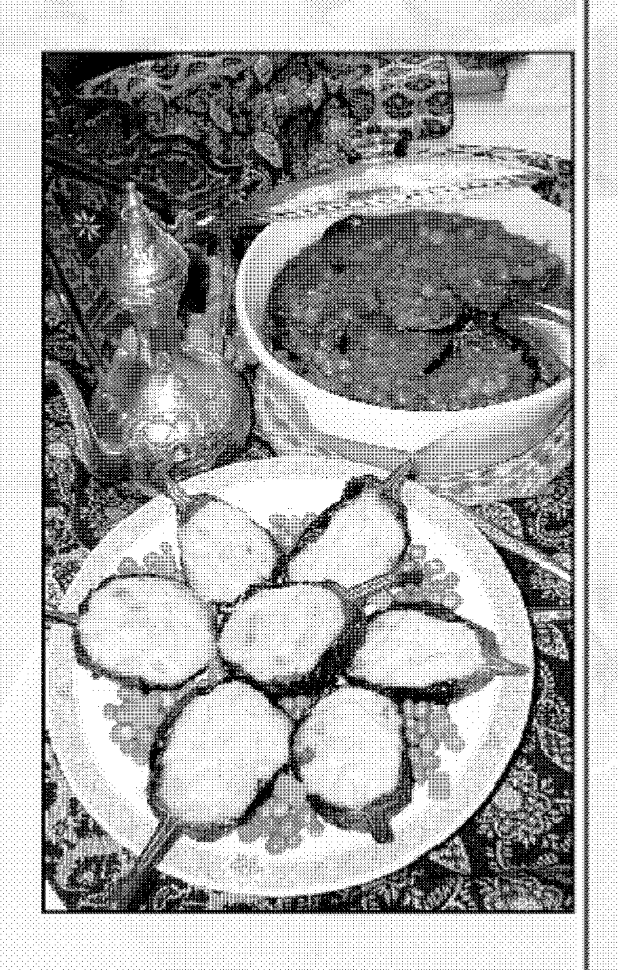
يقطع البنجر مكعبات ويتبل بالتتبيلة ويجمل بالبقدونس ويقدم.



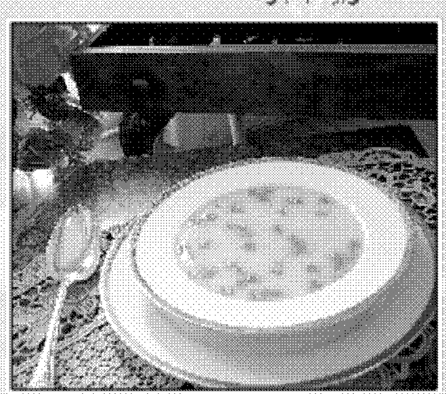
الوجبة السادسة عشر

(تكفي 4 أفراد)

- حساء التربية بالبازلاء
- وحدات الباذنجان بالبشاميل
- كفتة الدجاج
- سلطة بابا غنوج



حساء التربية بالبازلاء



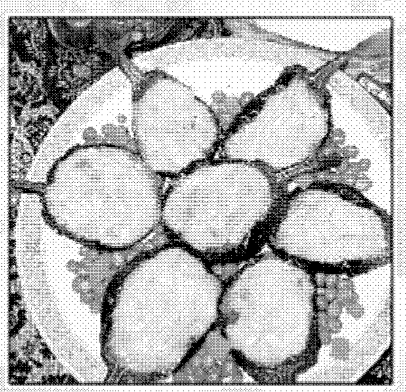
المقادير :

1 لتر بهريز لحم أو دجاج
مقدار من البازلاء مسلوقة
2 ملعقة سمن
2 ملعقة دقيق
ملح – فلفل
2 ملعقة كريمة لباني طازجة

الطريقة :

1. يحمر الدقيق في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف البهريز ويترك ليغلي.
2. يضاف الملح والفلفل والبازلاء ويترك ليغلي لمدة 10 دقائق حتى تمام تسويه البازلاء.
3. تضاف الكريمة الطازجة ويقدم ساخناً.

وحدات الباذنجان بالبشاميل



المقادير :

1 كيلو باذنجان رومي صغير الحجم
2 كوب صلصة بشاميل
1/2 كيلو لحم مصمج
ملح – فلفل
زيت للقلي
بيضة
قطعة زبدة

لعمل صلصه البشاميل :

يحمر 2 ملعقه دقيق في ملعقه كبيره سمن.
يضاف 2 كوب لبن ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه.

الطريقة :

1. يقطع الباذنجان نصفين بالطول مع الإحتفاظ بالعنق ويقلى فى الزيت ويترك حتى يبرد.

2. ينزع القلب بملعقة صغيرة ويخلط مع الصاج و2 ملعقة بشاميل ويتبل بالملح والفلفل.

3. يعاد حشو وحدات الباذنجان بالخليط السابق ويغطى الوجه بالبشاميل ويرص فى طبق فرن ويدهن الوجه بالبيضه المخفوقه والزبد.

4. يزج فى فرن متوسط حتى يحمر الوجه ويقدم.

كفتة الدجاج

المقادير :

1/2 دجاجة مخلية أو بواقى دجاج سابق السلق

بصلة متوسطة – 2 ثمرة بطاطس مسلوقة

2 ملعقة بقدونس مفرى – 2 ملعقة نعناع مفرى

ملح – فلفل – بهار

بيضة – بقسماط مطحون

سمن أو زيت للتحمي

الطريقة :

1. يفرم الدجاج والبصل والبطاطس ويتبل بالبقدونس والنعناع والملح والفلفل والبهار.

2. يشكل على هيئة أقراص ويدهن بالبيض المضروب بقليل من الفلفل الأسود.

3. تغطى الكفتة بالبقسماط المطحون وتحمر في السمن او الزيت حتى يحمر الوجه وتقدم بعد تجميلها بالبقدونس.

سلطة بابا غنوج



المقادير :

2/1 كيلو باذنجان رومى
ملعقة بقدونس مفرى
مقدار من سلطة الطحينة السابقة الإعداد

لعمل الطحينه :

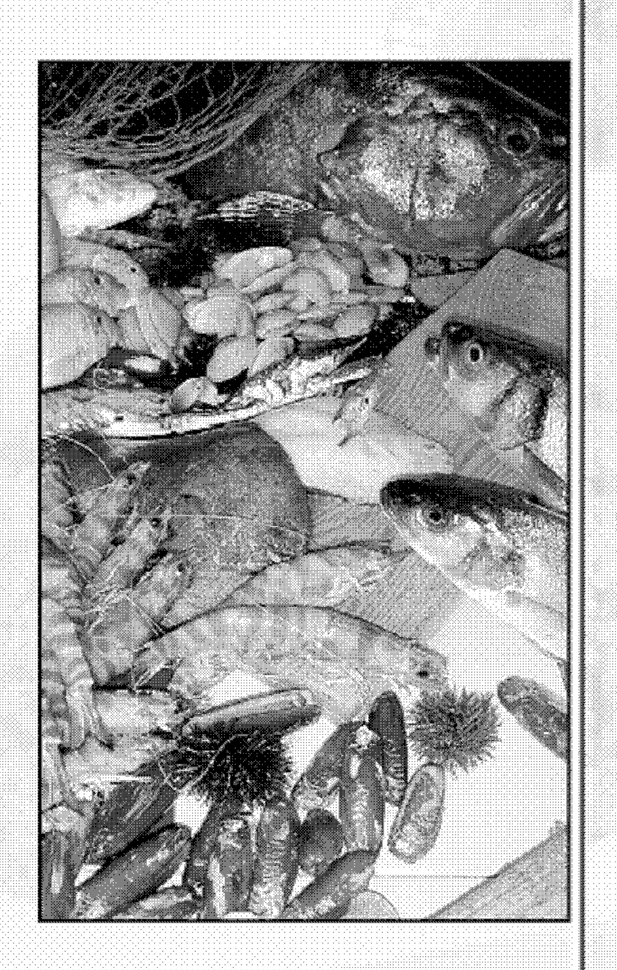
يوضع 4/1 كوب طحينه بيضاء فى وعاء عميق وتتبل بالملح والكمون وفص ثوم مفرى وعصير ليمونه وملعقه خل وتقلب جيدا.

يراعى اضافه قليل من الماء للحصول على السمك المطلوب حسب الرغبه.

الطريقة :

1. يشوى الباذنجان فى الفرن ويقشر ويهرس بالشوكة.
2. يضاف الباذنجان المهروس إلى سلطة الطحينة ويقلب جيداً ويجمل الوجه بالبقدونس وتقدم.



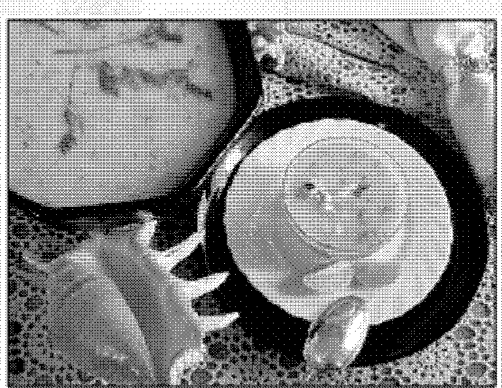


الوجبة السابعة عشر

(تكفى 4 أفراد)

- حساء السمك
- ترنشات سمك مقلي
- أرز صيادية (ص 42)
- سلطة خضراء (ص 70)
- سلطة طحينة

حساء السمك



المقادير :

1 كيلو سمك وقار (أو سمك فراخ أو سمك قاروص)
1 بصلة صغيرة
ملح – فلفل – مستكة
2 ملعقة كبيرة دقيق
2 ملعقة زيت ذرة
عصير 4 ليمونات
2 ملعقة بقدونس مفرى
لتر ماء

الطريقة :

1. يقدح الزيت وتحمر البصلة الصحيحة فيه حتى يصفر لونها ثم تضاف المستكة وقليل من الفلفل الأسود والملح.
2. يضاف الماء ويترك ليغلى ثم يضاف السمك بعد غسله جيداً ويترك ليغلى مع نزع الريم.

3. يضاف عصير الليمون ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق.
4. ينشل السمك ويوضع في إناء ويغطى.
5. يصفى الحساء ويضاف إليه الدقيق المذاب في 2/1 كوب ماء من خلال المصفاة مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام.
6. يضاف البقدونس على الوجه ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق.
7. يخلى السمك من الشوك وتوضع جزل السمك في الحساء ويقدم ساخناً.

سمك مقلي

المقادير :

1 كيلو سمك بربون أو موسى أو بلطى أو أى نوع ترنش سمك

2 فص ثوم – ملح – فلفل – كمون

عصير ليمونة – 2/1 كوب دقيق

زيت غزير للقلى

الطريقة :

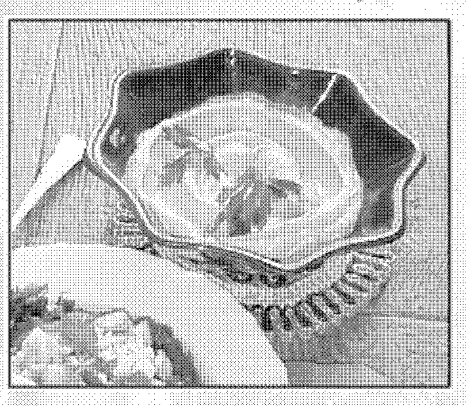
1. ينظف السمك وتنزع الأحشاء والخياشيم وينظف الترتر ثم يغسل جيداً بالماء.

2. يفرم الثوم والملح والفلفل والكمون ويضاف له قليل من عصير الليمون ويتبل به السمك من الداخل والخارج ويترك لمدة ساعة.

3. يغطى السمك بالدقيق جيداً من الجهتين مع مراعاة التخلص من أى كمية دقيق زائدة على السمك.

4. يقدح الزيت جيداً ويقلى فيه السمك من الجهتين حتى يحمر لونه، ثم يرفع من الزيت ويرص فى طبق ويزين بالليمون المقطع.

سلطة طحينة



المقادير :

1/4 كوب طحينة بيضاء

عصير ليمونة

ملعقة كبيرة خل

ملح – كمون

2 ملعقة ماء – 2 فص ثوم

ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

1. يفرم الثوم والكمون والملح ويضاف إلى الطحينة فى وعاء عميق ويضاف له الليمون والخل وتخلط المقادير جيداً مع الضرب بواسطة ملعقة بشكل دائرى حتى يصير لونها مائل للبياض.

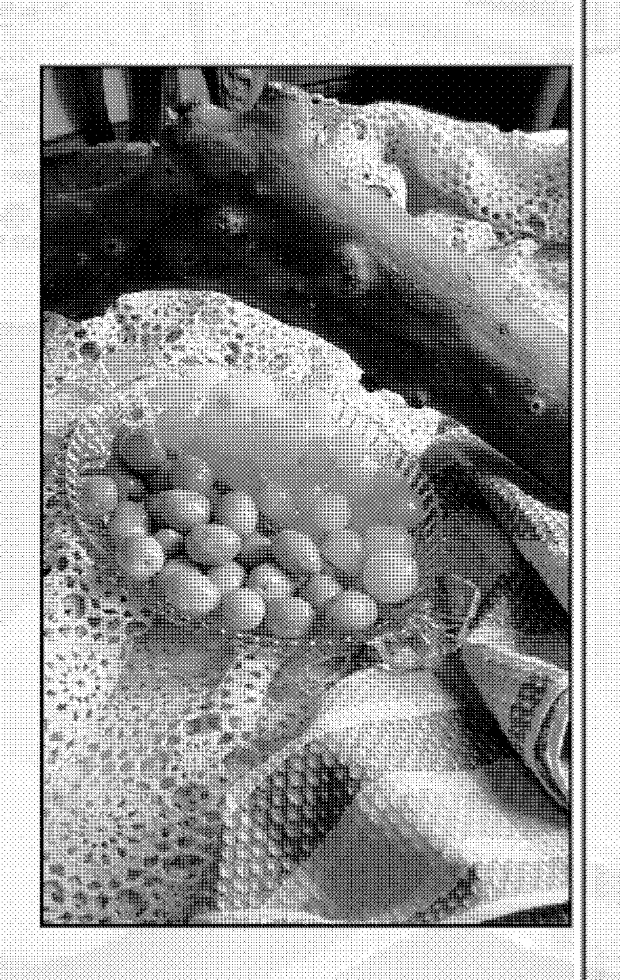
2. يضاف الماء بالتدريج حسب الطلب حتى نحصل على القوام المطلوب.

3. توضع فىطبق صغير ويجمل الوجه بالبقدونس وتقدم.

الوجبة الثامنة عشر

(تكفى 4 أفراد)

- حساء الفول النابت بالليمون (ص 24)
- فولية بالخضرة
- ليمون مملح
- طريقة تمليح الليمون بالمنزل
- قطائف بالجبن الأبيض والنعناع



فولية بالخضرة



المقادير :

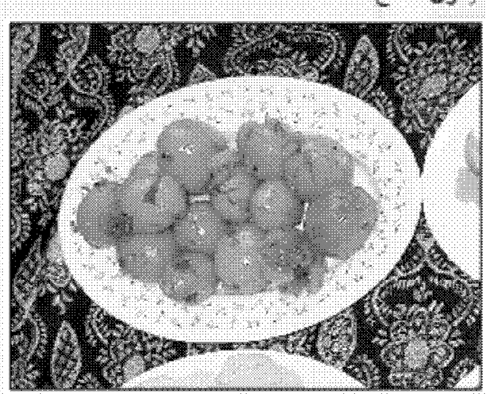
1 كيلو فول نابت
4 فصوص ثوم – لتر ماء
بصلة – 1/2 كوب أرز
ملح – فلفل
2 حزمة سلق
حزمة كسبرة خضراء
2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً فى الزيت حتى يصفر لونها.
2. يقطف السلق وتقطع الاعواد قطعاً صغيرة وتغسل بالماء ثم تضاف إلى البصلة مع التقليب حتى يصفر لونها ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى.

3. يقشر الفول ويوضع على الماء عند بدء الغلى ويترك حتى يتم تسويته 2/3 تسوية ثم يضاف الأرز ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى تمام النضج.
4. يسلق ورق السلق فى قليل من الماء ويضرب فى الخلاط ويضاف إلى الخليط السابق ويترك على النار حتى يغلظ قوامه ويغرف فى طبق عميق أو عدة أطباق صغيرة حسب الرغبة.
5. يفرم الثوم والكسبرة الخضراء ويحمر فى الزيت الساخن ثم يجمل به الوجه ويقدم.

ليمون مملح



طريقه تمليح الليمون فى المنزل

المقادير :

2 كيلو ليمون أصفر - عصير كيلو ليمون

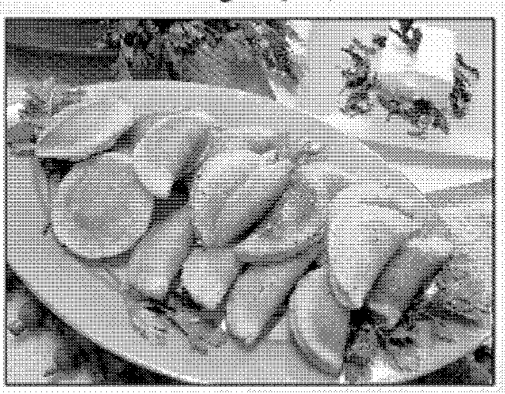
عصفر وحبة البركة -كوب ملح

1/2 كوب زيت ذرة - 1/2 كيلو فلفل أخضر حامى

الطريقة :

1. يغسل الليمون ويشق بالسكين شقاً جانبياً.
2. يخلط العصفر وحبة البركة وقليل من الملح ويحشى به الليمون.
3. يوضع الليمون والفلفل فى برطمان زجاجى كبير بالتبادل.
4. يذاب كوب الملح فى 2 كوب ماء ويضاف إليه عصير كيلو ليمون.
5. يغطى الليمون بالمحلول السابق ويغطى الوجه بقشر الليمون والزيت ويغلق جيداً و يترك لمدة شهر قبل الإستعمال.

قطائف بالجبن الابيض والنعناع



المقادير :

2/1 كيلو قطائف

4/1 كيلو جبن ابيض دوبل كريم

2 ملعقه كبيره جبن رومى مبشور

ملعقه كبيره نعناع ناشف

زيت غزير للقلى

ملعقه بقدونس مفرى

الطريقة :

1. يهرس الجبن الابيض مع اضافه النعناع والجبن المبشور اليه وتحشى به وحدات القطايف.
2. تقلى القطائف فى الزيت حتى يحمر لونها وتقدم بعد تجميلها بالبقدونس المفرى.

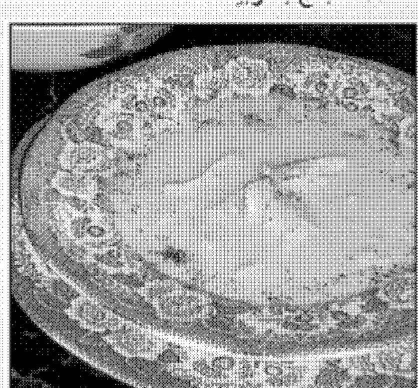


الوجبة التاسعة عشر

(تكفي 4 أفراد)

- حساء الدجاج بالتربية
- دجاج محمر (ص 13)
- قلقاس بالخضر
- أرز بالطماطم

حساء الدجاج بالتربية



المقادير :

1/2 دجاجة مسلوقة ومقطعة قطعاً صغيرة

1 لتر بمريز دجاج – 2 ملعقة دقيق

2 ملعقة سمن – ملح – فلفل

2 ملعقة كريمة لباني طازجة

الطريقة :

1. يحمر الدقيق في السمن حتى يصير لونه أصفر ثم يضاف البمريز البارد دفعة واحدة مع التقليب المستمر ويضاف إليه الملح والفلفل ويترك ليغلى على نار هادئة لمدة 10 دقائق.

2. تضاف قطع الدجاج وتترك لتغلى مع الحساء.

3. ترفع من على النار وتضاف إليه الكريمة اللباني ويقدم.

ملحوظه :

لعمل حساء التربية يمكن إستخدام اللبن الحليب والبمريز معاً لإعطاء الحساء اللون الأبيض.

قلقاس بالخضرة



المقادير :

1 كيلو قلقاس – 1 لتر مرقة دجاج

حزمة سلق – حزمة كسبرة خضراء

بصلة – نصف رأس ثوم

ملح – فلفل

ليمون – ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

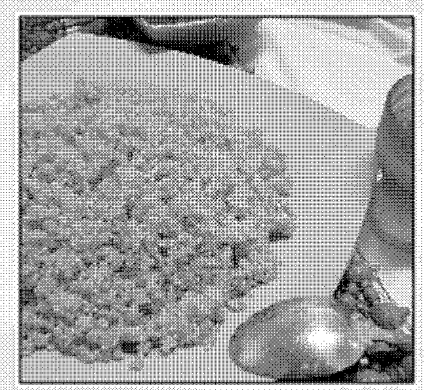
1. يقشر القلقاس ويقطع نصفين أولاً ثم يقطع بالعرض ثم أصابع ثم مكعبات بالورب.

2. يدعك القلقاس بالملح (حوالي 1/4 كوب ملح) جيداً ثم يضاف عليه الماء الساخن ويترك حوالى 10 دقائق ثم يغسل جيدا بالماء الدافئ يعاد دعك القلقاس بالدقيق جيداً ثم يغسل بالماء الدافئ مرة أخرى حتى تتخلص من المادة المخاطية.

3. تقطع البصلة مكعبات وتدعك بالملح والفلفل.

4. تغلى المرقة ويضاف إليها البصلة وتترك لتغلى حوالي 10 دقائق.
5. يضاف القلقاس المغسول إلى المرقة مع إضافة الليمون ويترك ليغلى حوالى 1/2 ساعة حتى يتم تسوية القلقاس.
6. يتطف السلق والكسبرة ويفرم مع الثوم ويحمر فى الزيت ويضاف إلى القلقاس ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق ويقدم.

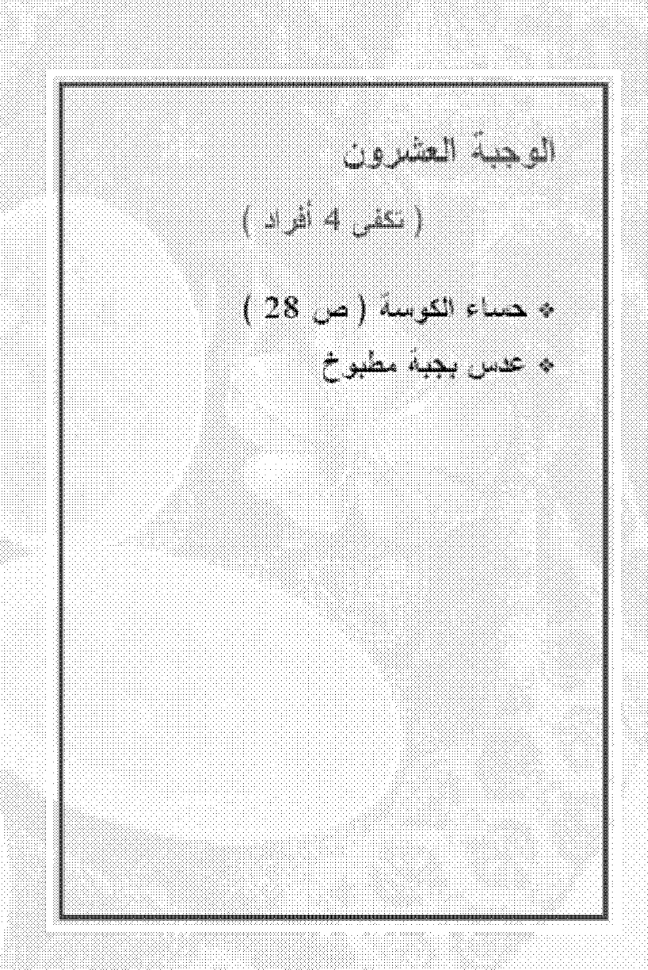
أرز بالطماطم



المقادير :
2 كوب أرز – كوب عصير طماطم
2 1/2 كوب ماء – 1/4 كوب حمص ناشف
ملعقة سمن – ملح – فلفل

الطريقة :
1. يسيح السمن ويضاف إليه عصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبك.
2. يضاف الماء والملح والفلفل ويترك حتى يغلى.
3. يضاف الحمص المنقوع فى الماء من قبل ويترك ليغلى لمدة 5 دقائق ثم يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب.
4. يقلب الأرز ويوضع على نار هادئة حتى تمام التسوية ويقدم.

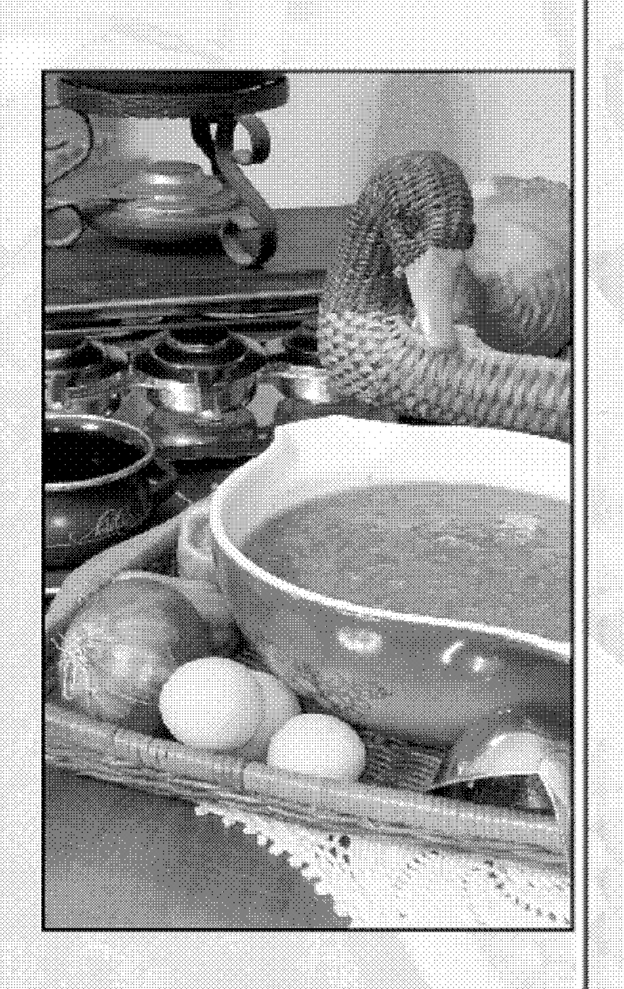
ملحوظه :
يقدم الليمون المملح والفجل الى جانب الاكله السابقه.

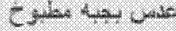


الوجبة العشرون

(تكفي 4 أفراد)

- حساء الكوسة (ص 28)
- عدس بجبة مطبوخ





عدس بجبة مطبوخ



المقادير :

1/2 كيلو عدس بجبة
كوب عصير طماطم
بصلة – 4 فصوص ثوم
2 ملعقة زيت ذرة
ملح – شطة – كمون

الطريقة :

1. ينقى العدس ويغسل جيداً ثم يغطى بالماء ويرفع على نار هادئة لمدة 40 دقيقة حتى تمام السلق ثم يشطف بالماء البارد.
2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً في الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتتبل بالملح والشطة ويترك حتى يتسبك.
3. يضاف 1/2 لتر مرقة أو ماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف إليه العدس المسلوق.

4. يفرم الثوم والكمون ويضاف على الخليط السابق ويترك ليغلي لمدة 5 دقائق ويقدم مع البصل الأخضر.

ملحوظه :

يقدم مع الوجبه السابقه مخللات مشكله وبصل اخضر.

الوجبة الواحد والعشرون

(تكفى 4 أفراد)

- حساء التربية بالخرشوف
- بطاطس وخرشوف محشى باللحم المفروم
- طماطـم بالبصـل

حساء التربية بالخرشوف



المقادير :

1 لتر بهريز لحم أو دجاج

2 ملقعة سمن

4 وحدات خرشوف

2 ملعقة دقيق

ملح – فلفل

2 ملعقة كريمة لبانى طازجة

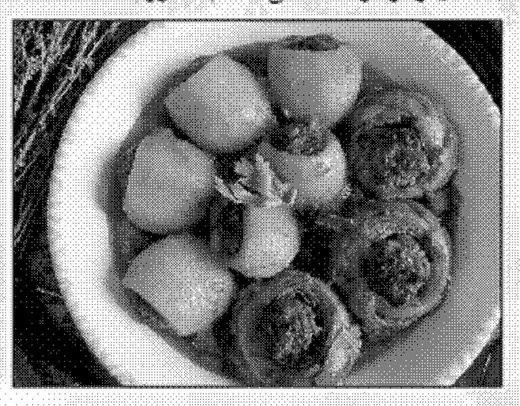
الطريقة :

1. يحمر الدقيق فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف البهريز ويترك ليغلى.

2. يضاف الملح والفلفل ووحدات الخرشوف المسلوقة ويترك ليغلى لمدة 10 دقائق.

3. تضاف الكريمة الطازجة وتقدم ساخناً.

بطاطس وخرشوف محشى باللحم المفروم



المقادير :

6 خرشوفات متوسطة الحجم

6 وحدات بطاطس متوسط الحجم

1/2 كيلو لحم معصج – 2 كوب بهريز لحم

1 كوب صلصة طماطم – 2 ملعقة سمن

بصلة – ملح – فلفل

الطريقة :

1. ينظف الخرشوف كالمعتاد ويغلى لمدة 10 دقائق فى ماء وليمون ودقيق.

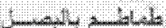
2. تقشر البطاطس وتقور من الداخل وتحمر قليلاً فى السمن على أن يظل لونها كما هو.

3. يحشى الخرشوف والبطاطس باللحم المعصج ويرص فى صينية.

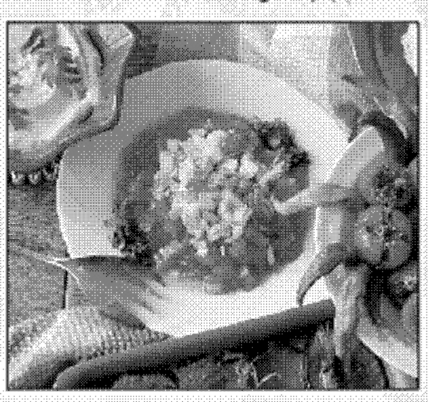
4. تفرم البصلة وتحمر قليلاً فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف لها عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى تتسبك.

5. يضاف البهريز ويترك ليغلى ثم يصب فوق الخرشوف والبطاطس ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 1/2 ساعة حتى تمام النضج ويقدم.

6. يقدم الارز الابيض الى جانب الخرشوف والبطاطس المحشى.



طماطم بالبصل



المقادير :

2 ثمرة طماطم ناشفة

مقدار من تتبيلة السلطة

بصلة كبيرة

ملعقة بقدونس مفرى

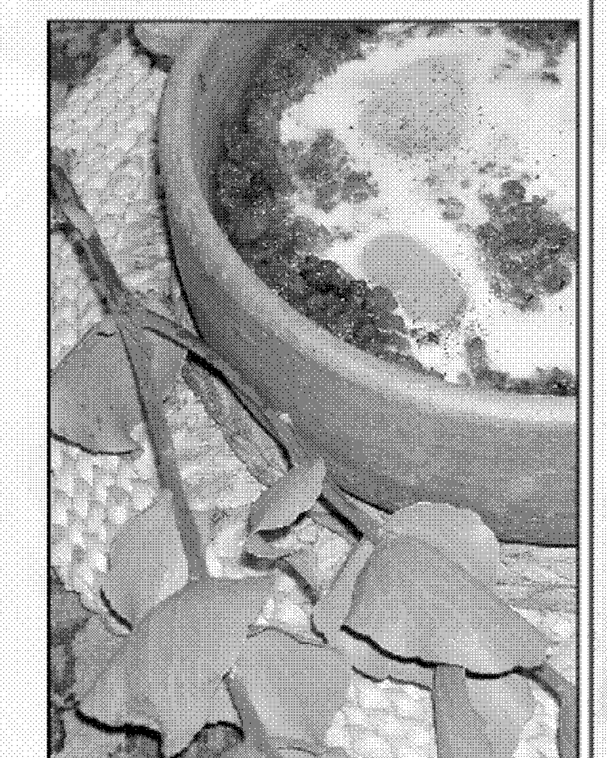
الطريقة :

تقطع الطماطم مكعبات صغيرة وكذلك البصل ويوضع فى طبق ويجمل بالبقدونس وتتبل وتقدم.

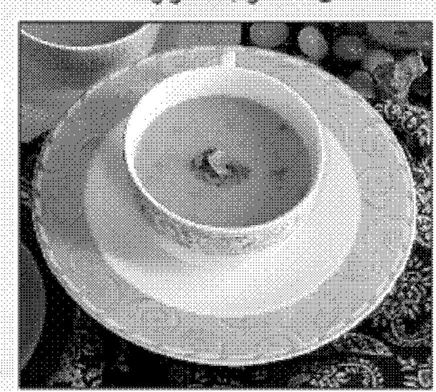
الوجبة الثانية والعشرون

(تكفى 4 أفراد)

- حساء العدس الأصفر بالخضروات
- بيض باللحم المفروم
- سلطة بطاطس
- سلطة بلدى



حساء العدس الأصفر بالخضراوات



المقادير :

1/2 كيلو عدس أصفر

1 بصلة كبيرة – ثمرة بطاطس

ملح – فلفل – كمون

1 جزرة – ثمرة طماطم

ملعقة زيت ذرة

ملعقة بقدونس مفرى

قليل من البهريز

الطريقة :

1. يغسل العدس جيداً ويغطى بالماء ويضاف إليه الطماطم والجزر والبطاطس وقليل من الملح ويترك ليغلى على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة مع نزع الريم أولاً بأول.

2. يرفع من على النار ويصفى في المصفاة اليدوية أو يضرب في الخلاط الكهربائي.

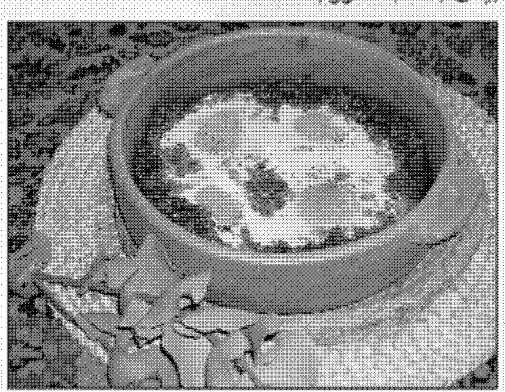
3. تقطع البصلة مكعبات وتحمر في الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها العدس المصفى ويضاف إليه قليل من البهريز ويترك ليغلى على النار لمدة 10 دقائق مع إضافة ملعقة صغيرة كمون.

4. يوضع البقدونس على الوجه وتقدم ساخنة مع مكعبات الخبز المحمر.

ملحوظه :

يمكن إستخدام المواسير في عمل حساء العدس وذلك بنقع المواسير لمدة 1/4 ساعة في الماء البارد ثم يسلق مع العدس والخضروات.

بيض باللحم المفروم



المقادير :

1/4 كيلو لحم مفروم

بصلة – ملح – فلفل

4 بيضات – 2 ملعقة سمن

الطريقة :

1. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف اللحم المفروم ويترك قليلاً حتى يبدء في النضج.
2. يضاف 1/4 كوب ماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتشرب تماماً ويحمر لونه.
3. يضاف البيض على هيئة وحدات منفصلة وذلك بعمل فتحات بواسطة الملعقة يوضع داخلها البيض ثم يغطى الأناء ويترك قليلاً لمدة 5 دقائق حتى يتم طهي البيض.
4. يرش الوجه بقليل من الفلفل الأسود ويقدم.

سلطة بطاطس



المقادير :

2 حبة بطاطس مسلوق

2 ملعقة زيت ذرة

2 فص ثوم

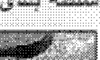
2 ملعقة بقدونس مفرى

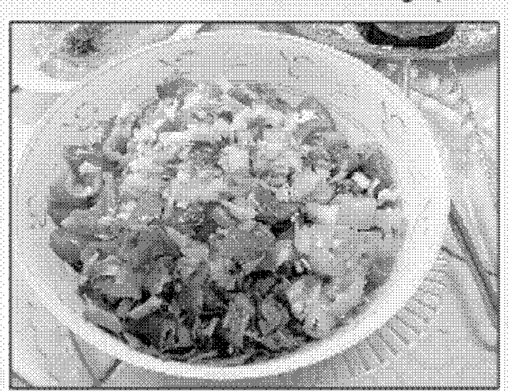
ملح – فلفل – كمون – ليمون

الطريقة :

تقطع البطاطس المسلوقة مكعبات ويفرم الثوم ويضاف إليه الزيت والليمون والملح والفلفل والكمون ويخلط البطاطس ويجمل الوجه بالبقدونس.

سلطةُ بلدى





المقادير :

حزمة جرجير

بصلة كبيرة

2 حبة طماطم

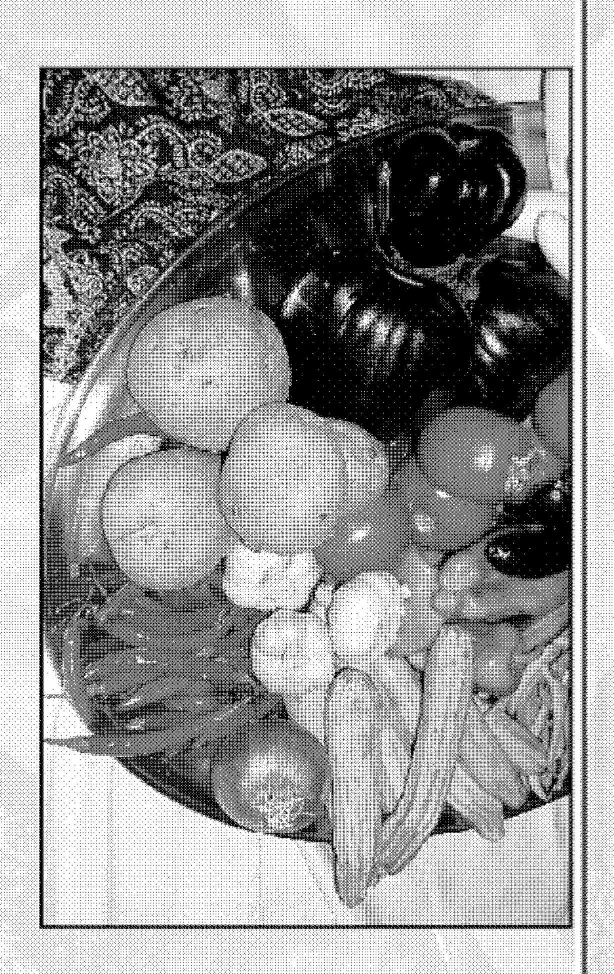
2 خيارة

مقدار من تتبيلة السلطة

الطريقة :

1. تغسل الخضروات وتقطع قطعاً صغيرة وتوضع فى طبق عميق.
2. تقطع البصلة مكعبات وتوضع على الوجه ويضاف لها التتبيلة وتقدم.





الوجبة الثالثة والعشرون

(تكفى 6 أفراد)

- حساء كريمة الطماطم
- صينية كوسة بالبشاميل
- صينية بطاطس ببورية

حســـــاء كريمة الطمــاطـم



المقادير :

بصلة صغيرة

جزره صغيرة

عود كرفس قطع صغيرة

ملعقة كبيرة زبد

ملعقة كبيرة دقيق

2 كوب حساء الدجاج

2 كوب عصير طماطم

2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم مركزة

1 ورقة لاورا – زعتر

ملح – فلفل

الطريقة :

1. يحمر البصل مع الجزر والكرفس مع الزبد على نار هادئة حتى يذبل.

2. يضاف الدقيق ويقلب الخليط لمدة دقيقتان تقريباً.

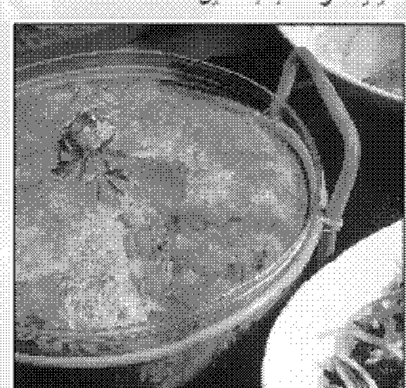
3. يرفع علي النار ويضاف الحساء الساخن تدريجياً مع التقليب المستمر.

4. يرفع الأناء على نار هادئة ويضاف عصير الطماطم وصلصة الطماطم وورقة اللاورا والزعتر ويترك لمدة 1/2 ساعة تقريباً ليغلى مع التقليب من وقت لأخر.

5. يصفى الخليط ويصفى في مصفاه ضيقة.

6. يضاف الملح والفلفل وتقدم.

صينية كوسة بالبشاميل



المقادير :

1 كيلو كوسة متوسطة – 1/4 كيلو لحم معصج
2 ملعقة دقيق – 2 ملعقة سمن – زيت للقلى
ملح – فلفل – كوب لبن – بيضه

الطريقة :

1. تقطع الكوسة ترنشات بالطول وتقلى فى الزيت قلياً خفيفاً.
2. يحضر البشاميل بالطريقة المعتادة.
3. ترص نصف كمية الكوسة فى طبق فرن أو صينية تيفال وتغطى بالعصاج ويضاف نصف كمية الكوسة الباقية وتغطى بالبشاميل.
4. تضرب البيضة بقليل من الفلفل الأسود ويدهن بها الوجه مع قليل من الزبدة.
5. تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة 2/1 ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم.

صينيــة بطاطــس بيورية



المقادير :

1 كيلو بطاطس – 2 بيضة
2 ملعقة زبدة – 1 كوب لبن
1 كيلو لحم معصج
ملح – فلفل – ملعقة بقسماط ناعم

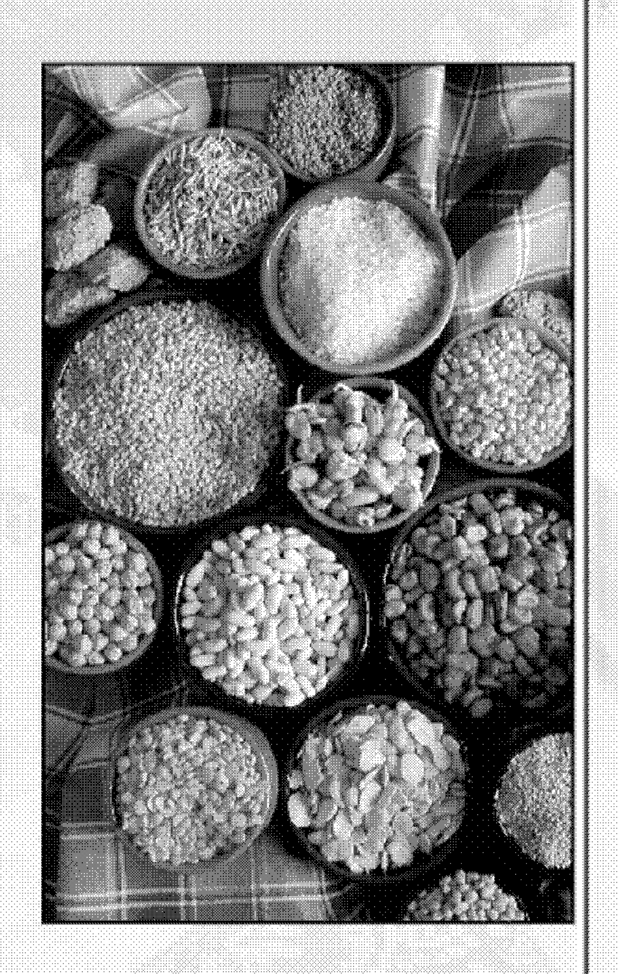
الطريقة :

1. تسلق البطاطس في ماء مع قليل من الملح ثم تقشر وتهرس.
2. يضاف لها الزبد واللبن والبيض والتوابل وتضرب جيداً.
3. يدهن طبق فرن بقليل من السمن ويوضع نصف الخليط السابق ويغطى بالعصاج ثم بالنصف الأخر من البطاطس.
4. ترب بيضة مع قليل من الفلفل ويدهن بها الوجه مع مرعاة أن يساوى السطح جيداً ثم يرش قليل من البقسماط الناعم وقليل من الذبده على الوجه.
5. تزج فى فرن حار لمده 2/1 ساعه حتى يحمر الوجه وتقدم.

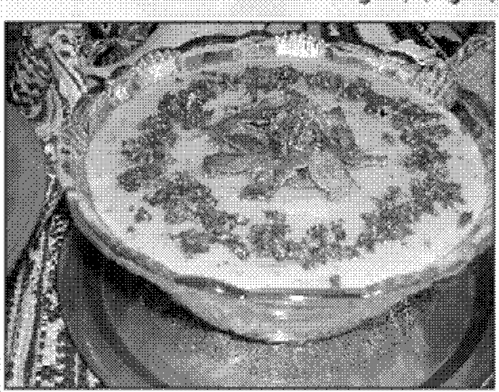
الوجبة الرابعة والعشرون

(تكفى 4 أفراد)

- حساء الفول المدشوش (ص 82)
- بصارة بالبسطرمة
- سلطة باذنجان بالخل والثوم المحمر



بصارة بالبسطرمة



المقادير :

1/2 فول مدشوش

بصلة كبيرة

4 فصوص ثوم

ملح – شطة – كمون

2 ملعقة زيت ذرة

1/4 كيلو بسطرمة منزوعة الثوم

زيت غزير لتحمير البصل

الطريقة :

1. ينظف الفول ويغسل بالماء عدة مرات حتى يصير الماء رائقاً، يوضع في إناء ويغطى بالماء ثم يرفع على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة دون تقليب.

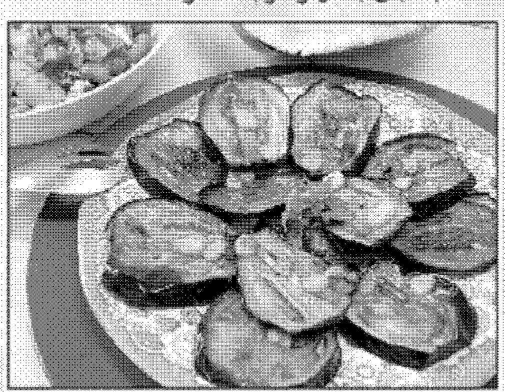
2. يصفى الفول بعد ذلك ويضاف له الملح والشطة وملعقة كبيرة كمون وملعقة كسبرة وملعقة كراوية ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه.

3. يفرم الثوم ويحمر في الزيت ويضاف إلى الخليط السابق ويترك لمدة 5 دقائق ثم يغرف في أطباق صغيرة ويجمل الوجه بالبصل المحمر.

4. تضاف نصف كمية البسطرمة على الفول بعد التصفية وأثناء الغلي.

5. تغرف الأطباق ويجمل الوجه بباقي البسطرمة والبصل المحمر ويمكن تجميل الوجه بحلقات الفلفل الأخضر والليمون ويقدم.





المقادير :

1/2 كيلو باذنجان رومى

2 فص ثوم

2 ملعقه كبيره خل

2 قرن فلفل رومى

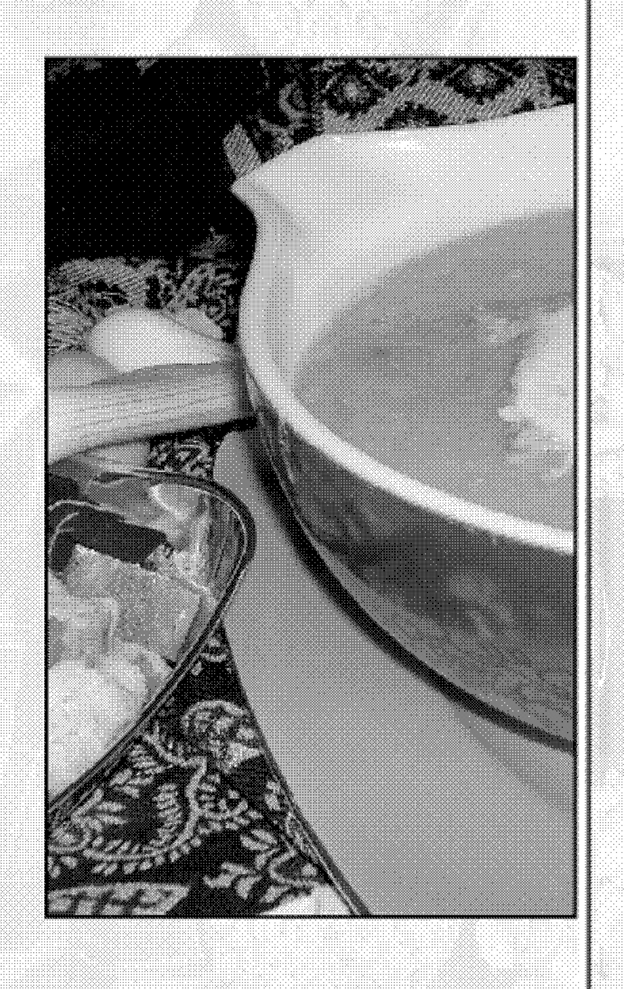
ملعقة زيت

ملح - فلفل

الطريقة :

1. يقطع الباذنجان والفلفل ويقلى فى الزيت الساخن حتى يحمر لونه ثم يشال على فوط ورقيه ليمتص باقى الزيت.

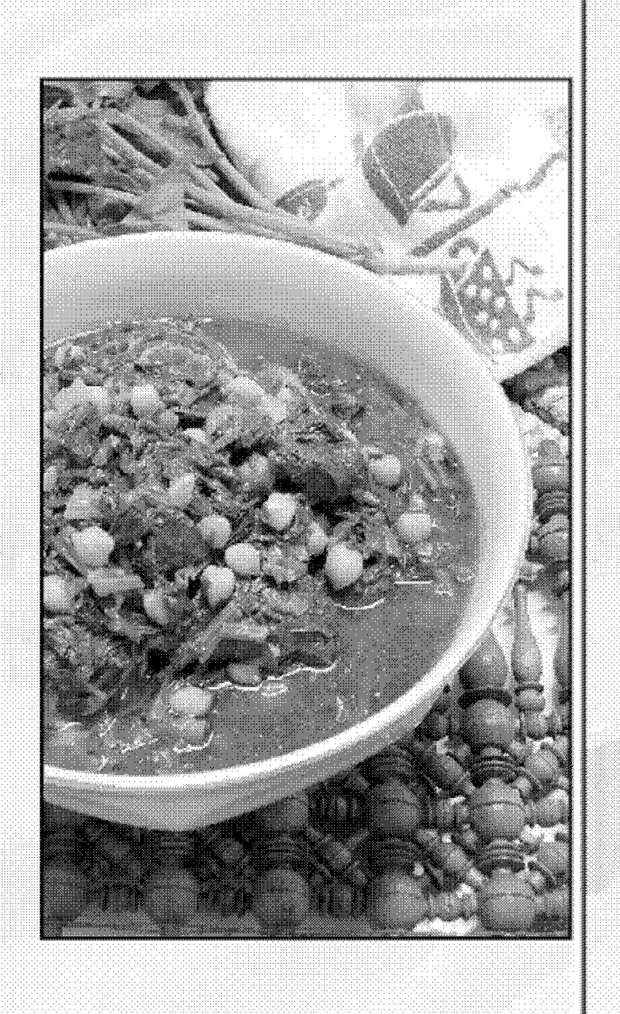
2. يقطع الثوم حلقات ويحمر فى ملعقه الزيت ثم يضاف الخل ويترك حتى يغلى قليلاً ويضاف على الباذنجان ويقدم.



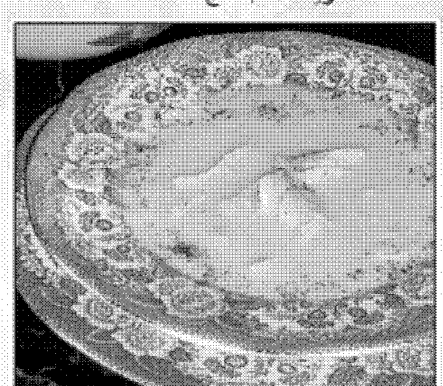
الوجبة الخامسة والعشرون

(تكفى 4 أفراد)

- حساء كريمة الدجاج
- سبانخ بالتدويرة والحمص الشامى
- أرز بالطماطم (ص 133)



حســـاء كريمة الدجــاج



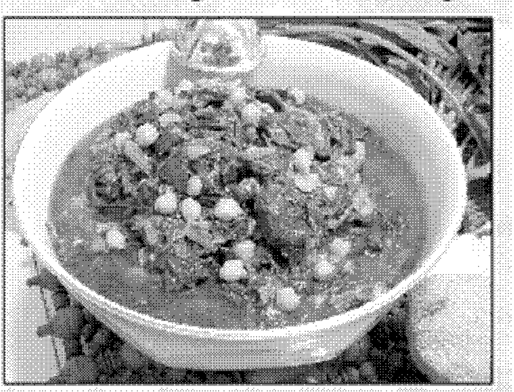
المقادير :

1/2 كوب كرفس قطع صغيرة - 1/2 كوب جزر مكعبات
1/2 كوب صدور دجاج مسلوق ومقطع مكعبات
1 كوب لبن خالي الدسم - 4 أكواب صلصة بيضاء
بصلة كبيرة مفرية - ملعقة كبيرة زبد - ملح - فلفل

الطريقة :

1. يحمر الكرفس مع الجزر والبصل والزبد على نار هادئة.
2. تضاف الصلصة البيضاء ويترك الخليط على نار هادئة حتى تنضج الخضراوات.
3. يصفى الخليط في عصارة الخضار.
4. يرفع الحساء على نار هادئة ويضاف اللبن الساخن تدريجياً مع التقليب.
5. تتبل بالملح والفلفل وتضاف قطع الدجاج المسلوق وتقدم.

سبانخ بالتدويرة والحمص الشامى



المقادير :

1 كيلو سبانخ
2 كوب عصير طماطم
1/2 كيلو لحم مكعبات
2 كوب ماء
بصلة - 4 فصوص ثوم
ملح - فلفل
حزمة كسبرة خضراء
2 ملعقة سمن
1/4 كوب حمص ناشف أو فريك

الطريقة :

1. تقطع السبانخ قطعاً صغيرة وتغمر فى الماء ثم تنشل وتوضع فى مصفاه وتغسل تحت ماء جارى.

2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها مكعبات اللحم وتقلب معها قليلاً حتى تتشرب.
3. يضاف الثوم والكسبرة الخضراء المفرى إلى اللحم ويقلب معها قليلاً.
4. يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.
5. يضاف الماء ويترك حتى يغلي ثم تضاف السبانخ إليه وتترك لتغلي قليلاً، ثم يضاف الفريك المنقوع في الماء سابقًا.
6. تترك لتغلي على النار لمدة 15 دقيقة ثم تهدء النار وتترك حتى تتسبك.



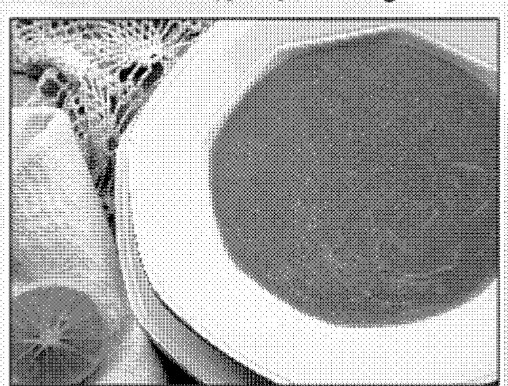


الوجبة السادسة والعشرون

(تكفى 4 أفراد)

- حساء الدجاج بالطماطم والشعريه
- صينية قرنبيط باللحم المفروم والصلصة
- صينية لسان العصفور

حساء الدجاج بالطماطم والشعريه



المقادير :

1 لتر بهريز دجاج

2 ملعقة سمن

ملعقة كبيرة صلصة طماطم

2 ملعقة كبيره شعريه

ملح – فلفل أسود

الطريقة :

1. يسيح السمن ويضاف إليه الشعريه وتقلب حتى يصفر لونها ثم تضاف الصلصة وتقلب جيداً.

2. يضاف البهريز وقليل من الملح والفلفل الأسود ويترك ليغلي لمدة 10 دقائق ويقدم.

صينية قرنبيط باللحم المفروم والصلصة



المقادير :

قرنبيطة متوسطة الحجم

ملح – فلفل – كمون

2 كوب مرقة لحم

1/4 كيلو لحم معصج

كوب صلصة – 2 ملعقة سمن

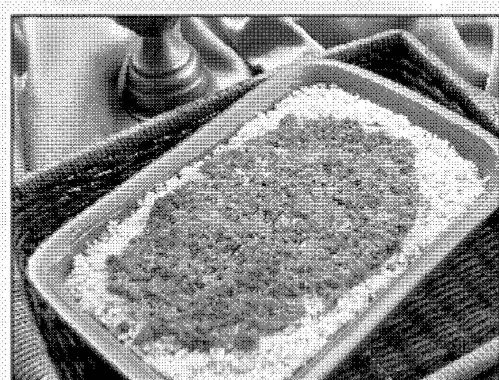
الطريقة :

1. يقطع القرنبيط وردات متوسطة وتسلق في الماء المغلي المضاف إليه الملح والكمون ويرص في صينية.

2. يشوح اللحم المعصج في السمن ثم يضاف إليه عصير الطماطم وتتبل بالملح والفلفل ويترك على نار حتى يتسبك.

3. تضاف المرقة وتترك لتغلي ثم تضاف إلى صينية القرنبيط وترج في فرن متوسطة الحرارة لمدة 1/2 ساعة حتى تتسبك ويحمر الوجه وتقدم.

صينية لسان العصفور



المقادير :

1/2 كيلو مكرونة لسان عصفور
2 ملعقة كبيرة سمن
كوب عصير طماطم
بصلة – ملح – فلفل
1/4 كيلو لحم مفروم

الطريقة :

1. يسلق لسان العصفور ويشطف بالماء البارد ويصفى.
2. يشوح البصل في السمن حتى يحمر لونه ثم يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئه حتى يتسبك.
3. يدهن طبق فرن بقليل من السمن ويصب فيه لسان العصفور والصلصة ويرش الوجه بقليل من اللحم المفروم المتبقى فى الصلصة .

3. تزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/4 ساعة حتى يحمر الوجه وتقدم.

ملحوظه :

وتقدم مع الوجبة مخللات مشكلة.

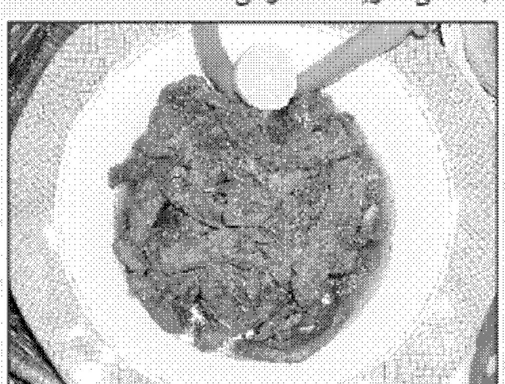


الوجبة السابعة والعشرون

(تكفى 4 أفراد)

- حساء الخضروات المصفى (ص 34)
- أصابع بطاطس محمرة (ص 69)
- كبدة على الطريقة الأسكندرانى
- ترنشات طماطم بالثوم والكمون

كبدة على الطريقة الأسكندرانى



المقادير :

1/2 كيلو كبدة شمبرى

1/2 كوب زيت ذرة

5 فصوص ثوم

قرن فلفل حامى

ملح - فلفل - ملعقة كمون

ملعقة كسبرة جافة - 2 ليمونة

الطريقة :

1. تقشر القشرة الرفيعة للكبدة وينظف منها العروق وتقطع قطعا صغيرة ورفيعة وتغسل و توضع فى مصفاه.

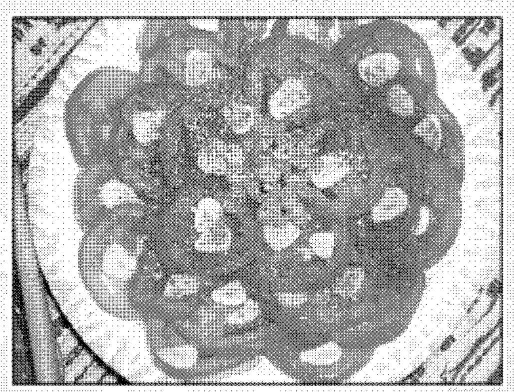
2. يفرم الثوم والفلفل الحامى والكمون والكسبرة الجافة والملح والفلفل ويضاف على الكبدة مع إضافة عصير ليمونة وتترك فى التتبيلة لمدة 2/1 ساعة.

3. يقدح الزيت جيداً ثم تضاف الكبدة بالتدريج مع التقليب المستمر ويلاحظ أن يظل الزيت ساخنا طول الوقت وذلك بعدم إضافة كمية كبيرة من الكبدة فى كل مرة.

4. تقلب الكبدة ثم تهدء النار وتغطى وتترك لمدة 10 دقائق.

5. يرفع الغطاء ونزيد من الحرارة مع التقليب المستمر إلى أن تتحمر الكبدة تماماً ثم يضاف عصير الليمون وتقدم.

ترنشات طماطم بالثوم والكمون



المقادير :

2 ثمرة طماطم كبيرة ناشفة

ملح – فلفل

كمون – ليمون

2 فص ثوم

ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

تقطع الطماطم حلقات وتجمل بحلقات الثوم وتتبل بالزيت والليمون والملح والكمون وتقدم.

